

---

# **TARINASTA KUVAKSI**

Luonto- ja valokuvaterapeuttinen prosessi päihdekuntoutuksessa



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2014

Jarmo Leinonen



## LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Terapeuttinen pääaine

---

<b>Tekijä</b>	Jarmo Leinonen	<b>Vuosi</b> 2014
<b>Työn nimi</b>	Tarinasta kuvaksi Luonto- ja valokuvaterapeuttinen prosessi päihdekuntoutuksessa	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytteeni työelämäyhteytenä toimi Mainiemen kuntoutumiskeskus. Kuntoutumiskeskus tarjoaa monipuolisia erityistason palveluja päihdekuntoutumista tarvitseville asiakkaille ja heidän läheisilleen sekä yhteistyötahoille demokraattisen yhteisökuntoutuksen keinoin.

Tutkimuksen keskeisenä tarkoituksena on kehittää ja tutkia luontoterapian ja valokuvaterapian soveltuvuutta päihdekuntoutukseen. Opinnäytetyön taustateorianä ovat toiminnalliset menetelmät päihdekuntoutuksessa. Tietoperusta pohjautuu päihdetyön teoriaan ja luonto- ja valokuvaterapian kirjallisuuteen ja niitä tarkastellaan suhteessa yksilön tapaan suhtautua eri menetelmiin.

Opinnäytetyön keskeiset tutkimusaineistot ovat valokuvaustuokion aikana otetut kuvat luonnossa, omatarina, asiakkaiden kanssa käydyt keskustelut toiminnan aikana sekä yhteinen valokuvista käyty keskustelu, johon osallistui myös asiakkaan omaohjaaja. Aineisto koottiin yhteen, purettiin ja työstettiin malliksi, jota voidaan käyttää yhtenä kuntoutumismenetelmänä päihdehuollon yhteisökuntoutuksessa. Asiakkaat kokivat valokuva- ja luontoterapiaa yhdistävän prosessin positiiviseksi ja vapauttavaksi kokemukseksi.

Tutkimuksen perusteella luontoterapia on päihdekuntoutukseen soveltuva hoitomuoto. Sen avulla pystytään rentouttamaan mielen ja kehon stressitasoa ja lisäämään hyvänolon tunnetta luontoa hyväksi käyttäen. Valokuvan käyttäminen kuntoutuksessa lisää asiakkaan itsehyväksyntää, sillä kuvia katsottaessa niistä löytyi uusia sekä vanhoja tunteita ja muistoja. Toisaalta myös eri päivinä kuvia katsottaessa ne synnyttivät erilaisia ajatuksia ja tunteita riippuen senhetkisestä olotilasta.

Valokuva- ja luontoterapian toimintamalli näyttää aineiston valossa olevan hyödyllistä erityisesti asiakkaan kuntoutusprosessin intervallijakson puolellavälissä, koska silloin asiakkaan toipuminen on jo alkanut ja siitä saatava voimaantuminen auttaa asiakasta paikantamaan oman kuntoutumisprosessin vaiheen ja tukee laitoksesta kotiin siirtymistä.

**Avainsanat** Luontoterapia, valokuvaterapia, päihdekuntoutus, yksilöllisyys

**Sivut** 39 s. + liitteet 1 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Crafts and Recreation

Therapeutic major

**Author**

Jarmo Leinonen

**Year** 2014

**Subject of Bachelor's thesis**

From a story to a photo –  
Nature and photo therapeutic process of  
substance abuse rehabilitation

---

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to explore and develop the suitability of nature therapy and photo therapy in substance abuse rehabilitation. The study was carried out in Mainiemi rehabilitation center. Mainiemi offers a wide range of specialized rehabilitation services for substance abusers and their families and friends as well as other co-operation partners. Mainiemi functions as a democratic therapeutic community.

The theoretical background of this thesis focuses on the use of action methods in substance abuse rehabilitation. The information was based on theories and literature on substance abuse work and it was compared to the way an individual responds to the different methods. The methods applied were writing, photography and discussion. First, the clients wrote their life stories, which was followed by a photo session outdoors and a discussion during the session. Later, a counsellor from Mainiemi joined the discussion. Afterwards, these data were collected, analyzed and processed into a method that can be used in substance abuse rehabilitation.

Based on this thesis, nature therapy is a suitable method in substance abuse rehabilitation. The method was found a positive and liberating experience by the clients. Nature relaxes the mind, decreases the stress levels of the body and increases the sense of wellbeing. Using photography is merciful for the clients; they can find new positive things, feelings and memories in the photo, depending on their current emotions and state of mind.

This method can be used in therapeutic communities with clients attending short-term rehabilitation. At that point, the clients' recovery process is well underway, and the benefits of this method are greater.

**Keywords** Nature therapy, photo therapy, substance abuse rehabilitation, individuality

**Pages** 39 p. + appendices 1 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	MAINIEMEN KUNTOUTUMISKESKUS.....	3
3	TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET .....	4
3.1	Päihdetyö ja kuntoutus .....	4
3.2	Toipumisen edistäminen .....	5
3.3	Demokraattinen yhteisökoulutus.....	5
3.4	Luonto ja ekopsykologia .....	6
3.5	Valokuva ja valokuvaus kuntouttavassa työssä .....	8
4	TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTON HANKINTA JA ANALYSOINTI.....	9
4.1	Aineiston hankinta ja analysointi .....	11
4.2	Tutkimuksen eteneminen käytännössä.....	11
5	KÄYTÄNNÖN TOTEUTTAMINEN.....	13
5.1	Arjan luonto- ja valokuvaterapeuttinen prosessi.....	13
5.1.1	Ensimmäinen tapaaminen.....	13
5.1.2	Toinen tapaaminen .....	14
5.2	Beritin luonto- ja valokuvaterapeuttinen prosessi.....	16
5.2.1	Ensimmäinen tapaaminen.....	17
5.2.2	Toinen tapaaminen .....	17
5.2.3	Kolmas tapaaminen .....	17
5.3	Cecilian luonto- ja valokuvaterapeuttinen prosessi.....	21
5.3.1	Ensimmäinen tapaaminen.....	21
5.3.2	Toinen tapaaminen .....	21
5.3.3	Kolmas tapaaminen .....	22
5.4	Doran luonto- ja valokuvaterapeuttinen prosessi .....	24
5.4.1	Ensimmäinen tapaaminen.....	25
5.4.2	Toinen tapaaminen .....	26
5.4.3	Oma arviointia ja yhteenvetoa sekä asiakkaiden loppuarvioinnin tuottamaa tietoa .....	29
6	TULOSTEN YHTEENVETO.....	30
6.1	Tapausten yhteinen ja keskenään vertaileva analyysi .....	30
6.2	Miten luontoterapia soveltuu päihdekuntoutukseen? .....	32
6.3	Miten valokuvaus sopii luontoterapiaan?.....	33
6.4	Miten luonto- ja valokuvausmenetelmä on sovellettavissa yhteisökuntoutumiseen? .....	34
6.5	Miten yksilön kuntoutusta voidaan tukea?.....	34
6.6	Luonto- ja valokuvausmenetelmien kehittäminen .....	35
7	POHDINTA.....	36
	LÄHTEET .....	39
LIITE 1	Asiakkaiden palautelomakkeen kysymykset	

## 1 JOHDANTO

Maailmassa, jossa nyt elämme, on havaittavissa lisääntyvää alkoholin, huumeiden ja lääkkeiden ongelmakäyttöä. Onko tähän vaikuttanut lisääntyvä yksinäisyys, työttömyys vai yleinen pahoinvointi eri väestöryhmissä? Mene ja tiedä, mielestäni nämä ovat osaltaan voineet vaikuttaa siihen, että päihdekuntoutumisen ja hoidon tarve on lisääntynyt. Suomessa alkoholin kokonaiskulutus on jatkuvassa kasvussa. (THL, päihdetilastollinen vuosikirja 2013.) Alkoholi juomien kokonaiskulutus oli vuonna 2008 noin 10,4 litraa asukasta kohti. Arvioidaan, että 20 prosenttia alkoholin käyttäjistä juo noin 70 prosenttia kaikesta alkoholista. Nuorista aikuisista yhä useampi kuuluu riskikäyttäjiin. (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen, Annala 2009, 34.)

Oma näkemykseni on, että laitospäihdekuntoutumiseen tarvittavat resurssit ovat jo tällä hetkellä vähentyneet, koska niitä rahoittavien kuntien säästötoimenpiteet ovat vähentäneet hoitoon käytettävää rahaa ja resursseja. (THL, päihdetilastollinen vuosikirja 2013.) Tämä koskee myös avohoidon palveluiden piiriin kuuluvia yksiköitä, kuten terveyskeskuksen avokatkaisuhoitoa, nuorisoasemia, terveysneuvontapisteitä, korvaushoitoklinikoita sekä päivä- ja toimintakeskuksia. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 34.)

Päihdekuntoutuksessa elämäntavan muutos on yksi tärkeimmistä tavoitteista. Päämääräksi voidaan asettaa niin sanottu parempi elämä. Sen löytämiseksi kuntoutujan täytyy käsitellä niitä tekoja ja ajatuksia, millä hän pystyy luomaan elämälleen merkityksiä. Kuntoutumisen pitäisi olla kuntoutujalle positiivinen prosessi ja kokemus. Tästä syystä halusin toteuttaa Mainiemen asiakkaiden kanssa jotakin omaa ohjaustoiminnan osaamistani syventävän toiminnallisen prosessin.

Olen itse kokenut luonnon positiivisen ja eheyttävän vaikutuksen omassa elämässäni ja halusin toteuttaa luonnonläheisen valokuvausprosessin Mainiemen asiakkaiden kanssa. Luonnon rauhoittava ilmapiiri antaa tilaa omille ajatuksille. Siellä on mahdollisuus aistia, muistaa ja tuntea. Valokuvaus ja kuvat puolestaan taas heijastavat niitä paikkoja ja aikaa, jotka ovat kenties jollain tavoin unohtuneet. Luonto ja valokuva yhdessä antavat mahdollisuuden palata positiivisiin muistoihin.

Mainiemen kuntoutumiskeskus on luonnonkauniilla paikalla sijaitseva päihdekuntoutumiskeskus, joka toimii demokraattisen yhteisökuntoutuksen periaatteella. Kesällä 2013 minulle tuli mahdollisuus suorittaa Mainiemen kehittämisyksikössä syventävän harjoittelun opintojakso Välittäjä 2013 -hankkeessa. Harjoittelun myötä minulle tarjoutui mahdollisuus toteuttaa opinnäytetyönä luonto- ja valokuvausterapioita hyödyntävä prosessi Mainiemen yhteisössä.

Luovia ja ilmaisullisia menetelmiä käytetään päihdehuollossa ja kuntoutuksessa muiden kuntoutusmuotojen rinnalla. Luovia menetelmiä ovat esimerkiksi kuvallinen ilmaisu, joka sisältää piirustusta, maalausta, valokuvausta tai videointia, musiikin aktiivista kuuntelua, laulamista ja soitta-

mista, kirjallisuutta, tarinoita, elämäkertoja, kokemusten kirjoittamista ja lukemista, tanssia ja liikuntaa sekä draamallisia menetelmiä, joihin kuuluvat rooliharjoitukset ja dramatisointi. (Päihdelinkki, tietoiskut.)

Päihdekuntoutuksessa käytettävien menetelmien tarkoitus on auttaa asiakasta löytämään sanoja ja muotoa sellaisille ajatuksille, tunteille ja mielikuville, joita hänen on vaikea pukea sanoiksi. Tavoitteena on helpottaa vuorovaikutusta ja päästä tutkimaan lähemmin asiakkaan päihteiden käyttöä, päihdehistoriaa, elämäntilannetta ja -historiaa, riskitilanteita, pyrkimyksiä ja haaveita sekä käsityksiä itsestä ja muista. Erityisen tärkeää on asiakkaan oma kuvaus ja määrittely ongelmista ja kärsimyksestä. Samalla tarkastelun kohteena ovat myös asiakkaan omat voimavarat, kiinnostuksen kohteet sekä elämänhallinnan ja selviytymisen keinot. Työntekijä pyrkii luovien ja ilmaisevien toimintamuotojen avulla luomaan vastavuoroisen dialogin. (Päihdelinkki, tietoiskut.)

Tutkimuksessani oli mukana neljä eri-ikäistä naista ja heillä jokaisella oli elämässään vaikeita päihteisiin liittyviä ongelmia. Tutkimukseni havainnot ja tulokset perustuvat niihin prosesseihin ja prosessin aikana keräämääni aineistoon, jota keräsin heidän jokaisen kanssa henkilökohtaisesti vuonna 2013 Mainiemen kuntoutumiskeskuksessa.

Valokuvasin asiakkaita heidän valitsemissaan paikoissa luonnossa ja niin kuin he itse halusivat tulla siellä kuvatuksi. Samalla keskustelin asiakkaan kanssa hänen elämästään, luontokokemuksista ja sen tuomista tuntemuksista sekä positiivisista muistoista. Lopuksi pidimme yhteenvedon prosessin tuomista kokemuksista, johon osallistui myös asiakkaan hoitoyhteisön omaohjaaja.

Tässä tutkimuksessa pyrin osoittamaan, kuinka luonnon rauhoittava vaikutus ja valokuvauksen näkyväksi tekeminen voi edistää toipumista ja sitä voidaan hyödyntää terapiamuotona päihdekuntoutuksessa. Pohdin työssäni myös sitä, miten edellä mainitun prosessin vaikutusta voidaan hyödyntää kuntoutumisjakson jälkeen kotona ja ottaa käyttöön myös intervallijaksolla, jolle asiakkailla on mahdollisuus päästä peruskuntoutumisjakson jälkeen.

Tutkimuskysymykset, joihin tutkimuksessa haetaan vastauksia:

Miten luontoterapia soveltuu päihdekuntoutukseen?

Miten valokuvaus sopii luontoterapian kanssa yhteen?

Miten luonto- ja valokuvausmenetelmä on sovellettavissa yhteisökuntoutumiseen?

Miten yksilön kuntoutumista voidaan tukea?

## 2 MAINIEMEN KUNTOUTUMISKESKUS

Mainiemen kuntoutumiskeskus on Hämeen päihdehuollon kuntayhtymän 29 jäsenkunnan omistama alueellinen päihdehuollon erityispalveluyksikkö. Toiminta-alueena on Kanta-Häme, Päijät-Häme ja Pirkanmaa. Asiakkaaksi voi tulla myös muistakin kunnista kuin jäsenkunnista.

Mainiemen kuntoutumiskeskuksen kuntoutumisen perustana ja toimintaa ohjaavana ajattelutapana on demokraattinen yhteisökuntoutus. Yhteisökuntoutus perustuu yhteisön jäsenten tasavertaiseen yhteistyöhön, avoimeen vuorovaikutukseen ja keskinäiseen vastuuseen. Käytännössä demokraattinen yhteisökuntoutus on asioiden suunnittelua, toteuttamista ja arviointia yhdessä. (Mainiemen kuntoutumiskeskus, esite.)

Yhteisenä tavoitteena on luoda Mainiemen kuntoutumiskeskukseen turvallisuutta, kuntoutumisrauhaa ja päihteettömyyttä edistävä ilmapiiri. Mainiemen kuntoutumiskeskuksessa miehet, naiset ja perheet saavat yksilöllisiin tarpeisiinsa monipuolista kuntoutusta. Palvelut soveltuvat kaikkien päihteiden käyttäjille, myös henkilöille joilla on monia sosiaalisia ongelmia.

Mainiemessä on erilaisia yhteisöjä, jotka vastaavat näihin moniin eri kuntoutustarpeisiin. Miesten kahdessa kuntoutusyksikössä on yhteensä 18 asiakaspaikkaa ja naisten kuntoutusyhteisössä kahdeksan asiakaspaikkaa.

Mainiemessä on myös perhekeskus, joka tarjoaa päihdekuntoutusta. Perheen kuntoutuminen alkaa tutustumis- ja suunnittelupalaverilla Maininkiyhteisössä tai lähettävän tahon luona. Palaverissa sovitaan perheen tavoitteista ja laaditaan kuntoutumissuunnitelma. Suunnitelmassa huomioidaan myös asiakkaan lähi- ja viranomaisverkosto, joiden kanssa tehdään yhteistyötä kuntoutumisjakson aikana.

Pidemmillä kuntoutumisjaksoilla oleville ja intervalliasiakkaille on oma yhteisö, jossa vertaistuen ja asiakkaan vastuunoton etenemisen merkitys omassa kuntoutuksessa korostuu. Tämä yhteisö vastaa perinteistä toimintatapaa laajemmin elämänhallintaongelmien kanssa kamppailevien asiakkaiden tarpeisiin huomioimalla muun muassa peliriippuvuudesta kärsivät asiakkaat ja heidän tarpeensa. Näiden asiakkaiden kuntoutus Mainiemessä on keskitetty tähän yhteisöön.

Mainiemessä toimii Suomen ensimmäinen, ja vielä tällä hetkellä ainoa, päihdetyön kehittämysyksikkö. Kehittämysyksikön perustehtävä on olla mukana ja tukea päihdetyön kehittämistä käytännöstä lähtevien tarpeiden pohjalta Mainiemen toiminta-alueella Kanta-Hämeessä, Päijät-Hämeessä ja Pirkanmaalla. Kehittämysyksikkö tarjoaa arviointi-, asiantuntija- ja kehittämispalveluita alueen päihdetyön kehittämiseksi. (Mainiemen kuntoutumiskeskus, esite.)

### 3 TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET

Tutkimuksen näkökulmat perustuvat luontoterapiaa, valokuvaterapiaa sekä demokraattista yhteisökuntoutusta käsittelevään kirjallisuuteen.

#### 3.1 Päihdetyö ja kuntoutus

Nykyään päihdetyö on osa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuutta. Päihdetyö voidaan jakaa 1) ehkäisevään päihdetyöhön (mm. tiedon jakaminen ja neuvonta) 2) varhaisvaiheen päihdetyöhön ja 3) korjaavaan päihdetyöhön eli päihdehoitoon.

Suomessa on monipuolinen ja monitasoinen palvelujärjestelmä päihdeongelmallisille ja heidän läheisilleen. Kuntien sosiaali- ja terveydenhuollolla on päihdepalveluiden järjestämisvastuu. Kunnissa voi olla erilaisia päihdepalvelukokonaisuuksia. Kuntien ei tarvitse itse tuottaa kaikkia palveluita, vaan ne voivat ostaa niitä myös muilta toimijoilta. Tällöin palvelujen tuottajina ovat usein kolmannen sektorin toimijat – kansalaisjärjestöt, päihdejärjestöt, seurakunnat sekä asiakas- ja omaisjärjestöt. Lisäksi on saatavilla yksityisten yritysten tuottamia päihdehuollon palveluita. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 41.)

Järjestöillä, yhdistyksillä ja säätiöillä on merkittävä rooli päihdepalvelujen tuottajina: muun muassa A-klinikkasäätiöllä oli vuonna 2008 kaikkiaan 106 ostopalvelusopimusta kuntien kanssa päihdepalvelujen tuottamisesta ja vuonna 2008 yksistään avohoitopalveluissa oli noin 27000 asiakasta. A-klinikkasäätiön lisäksi muita merkittäviä päihdehuollon toimijoita ovat muun muassa Diakonissalaitos ja Sininauhaliitto. Järjestöt tuottavat myös ehkäisevän päihdetyön palveluita ja koulutuspalveluita. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 41–42.)

Päihdehoitoon erikoistuneet palvelut voidaan jakaa avohoito, laitoshoido-, asumis- ja vertaistukipalveluihin. Avohoitopalveluiden piiriin kuuluvat: A-klinikat, terveyskeskuksen avokatkaisuhuito, nuorisoasemat, terveysneuvontapisteet, korvaushoitoklinikat ja päivä- ja toimintakeskukset. Laitoshoito sisältää selviämisasemat, katkaisuhuitoasemat, somaattisen ja psykiatrisen erikoissairaanhoidon päihdeyksiköt, kuntoutus- ja hoitoyhteisöt, Järvenpään sosiaalisairaalan, vankiloiden päihdepalvelut ja tahdosta riippumattoman hoidon. Asumispalveluilla tarkoitetaan tukiasuntoja, palveluasuntoja ja palvelutaloja. Vertaistukipalvelut ovat puolestaan tarkoitettu vapaaehtoiseen kuntoutumiseen. Vertaistukipalveluita tuottavat A-Killat, AA, Na ja AL-Anon eli Nimettömät alkoholistit, Nimettömät narkomaanit ja päihdeongelmaisten läheiset. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 43.)

Päihdekuntoutuksen tavoitteena on asiakkaan motivaation vahvistaminen. Kuntoutumisen ja arkisen selviytymisen kannalta asiakkaan motivaatiolla on ratkaiseva asema. Motivaation kannalta pätee hyvin vanha sananlasku, ei kannettu vesi kaivossa pysy. Mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden motivoituminen pitkäjänteiseen kuntoutumiseen voi olla vaikeaa. Asiakas ei välttämättä tunnista omaa ongelmaansa. Tämän lisäksi ongelmat ovat usein laajoja ja monitahoisia, jolloin edistyminen voi olla äärettömän hi-



dasta. Asiakkaan usko omiin mahdollisuuksiin ja voimavaroihin saattaa olla heikko kuten myös psyykkinen energia ja aloitekyky. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 55.)

Työskenteleminen heikosti motivoituneen asiakkaan kanssa on myös työntekijälle raskasta. Varsinkin päihdeasiakkaiden kohdalla työntekijä voi pitää turhauttavana sitä, että asiakas ei myönnä päihdeongelmaansa, vaan jatkaa päihteiden käyttöä sen aiheuttamista haitoista tai läheisten ja työntekijän auttamisyryksistä huolimatta. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 55.)

Asiakastapaamisessa työntekijän tulisikin aina selvittää asiakkaan motivaatio ja tavoite eli toisin sanoen tunnistaa ne toiminnot, asiat ja muutokset, joita asiakas pitää merkityksellisinä ja tavoittelun arvoisina. Keskustelu ja kuunteleminen asiakkaan tavoitteista ja toiveista luo asiakassuhteelle hedelmällisen lähtökohdan. Motivaation ja hoitoon sitoutumisen kannalta on tuloksellisempaa keskittyä asioihin ja tavoitteisiin, joihin asiakas itse on valmis sillä hetkellä tarttumaan tai käsittelemään. Se, että auttaja hyvää tarkoittaen tuputtaa asiakkaalle omaa näkemystään ongelmista ja tavoitteista, ei motivoi asiakasta, vaan päinvastoin saattaa jopa estää sitoutumista yhteistyöhön. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 56.)

### 3.2 Toipumisen edistäminen

Toipumisen edistäminen on yksi päihdekuntoutuksen peruslähtökohta. Kaikki työ, mitä asiakkaan kanssa tehdään, tulee perustua toipumisen edistämiseen. Tällöin asiakas tuntee itsensä huomioiduksi ja hänen tarpeensa otetaan huomioon kuntoutusta suunniteltaessa ja sen aikana. Tämä antaa kuntoutumisjaksolle turvallisen pohjan ja motivoi asiakasta sitoutumaan omaan toipumiseensa ja itsensä hoitamiseen. (Mainiemen kuntoutumiskeskus, esite.)

Se mahdollistaa myös paremman lähtökohdan kotiutumiselle ja jatkohoidolle omalla paikkakunnalla. Muiden hyväksyntä ja itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on, vahvistaa myös toipumista ja edistää paluuta takaisin yhteiskunnan täysarvoiseksi jäseneksi. (Mainiemen kuntoutumiskeskus, esite.)

### 3.3 Demokraattinen yhteisökoulutus

Demokraattinen yhteisökuntoutus perustuu yhteisön jäsenten tasavertaiseen yhteistyöhön, avoimeen kommunikaatioon ja keskinäiseen vastuuseen. Sitoutuminen yhdessä asetettuihin tavoitteisiin ja käytäntöihin antaa mahdollisuuden yhteisön jäsenten tarpeiden toteuttamiselle. Lyhyesti kuvattuna yhteisöllisyys demokraattisessa yhteisökuntoutuksessa on asioiden yhdessä suunnittelua, niiden toteuttamista ja arviointia. Jonesin demokraattisen terapeutin yhteisön keskeiset periaatteet ovat seuraavat asiat: sallivuus, yhteisöllisyys, demokraattinen päätöksenteko ja realiteettikonfrontaatio. Sallivuudella tarkoitetaan yhteisöjen jäsenten suvaitsevuutta toisiaan kohtaan silloin, kun he käyttäytyvät yleisistä normeista poikkeavasti tai aiheuttavat erilaisia häiriöitä. Yhteisöllisyydellä viitataan ih-

misten väliseen läheisyyteen, välittömään kommunikaatioon ja epämuodollisuuteen, kuten esimerkiksi etunimien käyttöön. (Mainiemen kuntoutumiskeskus, esite.)

Demokraattiseen päätöksentekoon osallistuvat henkilökunta sekä asiakkaat. Myös vastuu päätöksistä ulotetaan koskemaan henkilökuntaa ja asiakkaita. Asiakkaiden osallistumista kuntoutumiseen pidetään erittäin tärkeänä.

Konfrontaation tarkoituksena on, että asiakkaat saavat jatkuvasti palautetta siitä, kuinka muut ovat kokeneet heidän käyttäytymisensä. Tällä pyritään tekemään asiakkaille tyypillinen massiivinen kieltäminen, vääristely, vetäytyminen ja muut vastaavat puolustusmekanismit näkyviksi ja vaikeiksi säilyttää. (Mainiemen kuntoutumiskeskus, esite.)

### 3.4 Luonto ja ekopsykologia

Ennen tiedettiin, missä jumalat tai luonnonhenkien energiat olivat vahvoja, ja näissä paikoissa oltiin erityisen hartaita. Tämä luonnon tunteminen ja myös energioiden tunnistaminen oli osa kansan kokemus- ja tietämysjärjestelmää. Oli pyhiä lehtoja ja niihin mentiin suurella hartaudella. (Wahlström 2006, 53.)

Nykyisinkin on paljon ihmisiä, jotka tuntevat pyhien paikkojen vahvat energiat tai energiamatot. Näitä voivat olla esimerkiksi sammaleet metsässä, tietyt kivet tai kalliot. Levätessään sellaisessa paikassa ihminen tuntee saavansa tasapainoa ja voimaa. Jokaisella luontopaikalla ja -tyypillä on oma energiansa eli värähtelynsä. Järvenranta, vanha metsä, avohakattu aukio, niitty – kaikki tuntuvat erilaisilta. (Wahlström 2006, 54.)

Luontoyhteysharjoitukset eli ekoterapeuttiset tai ekopsykologiset menetelmät opastavat uuteen tai oikeammin sanotusti ikivanhaan luontosuhteeseen. Osa niistä onkin saatu alkuperäiskansojen tavoista eheyttää ihmistä, osa on ympäristökasvattajien kehittämää ja osa erilaisista terapiatyöskentelyistä tulleita menetelmiä. (Wahlström 2006, 113.)

Yksi nykyinen suuntaus on ekopsykologia, se on arvopohjainen suuntaus, jossa ihminen mielletään osaksi luontoa. Tasapainon arvot ovat keskeinen osa ekopsykologiaa. Ekopsykologian yksi tärkeimmistä liikkeellepanijoina on Theodore Roszak. Hän käsittelee kirjoissaan luonnosta erkaantumisen vaikutusta mielenterveyteen sekä ihmisen motiiveja suojella ympäristöä. (Salonen 2010, 82.)

Roszak (Roszak, T. 1992) määrittelee mielenterveyden integroitumisen kautta. Tämä tarkoittaa kosketusta kokonaisuuteen, sitoutumista ja vastavuoroisuutta suhteessa luontoon. (Salonen 2010, 82.) Ekopsykologi Irma Heiskasen käsite perinne-ekopsykologia on paluuta kulttuurisille juurille. Se, miten itse kukin yhdistää vanhaa viisautta nykyajan ekologiseen tietoon tai miten soveltaa oppimaansa ja kokemaansa psykologian teoriaan ja hoitokäytäntöihin, on persoonallinen valinta. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tämä etsii vesipuron lailla omat toteuttamisen uomansa. (Salo-

nen 2010, 82.) Ekopsykologi Riitta Wahlström kiteyttää ekopsykologian lähtökohdat seuraavasti:

”Ihmisessä koko kehon, mielen ja hengen kokonaisuus elää yhteydessä luontoon. Alkuperäinen identiteettimme lajina, kansoina ja yhteisinä on ollut ja on syvässä yhteydessä muuhun luontoon, ja tälle pohjalle terveytemme ja hyvinvointimme on kulttuurisesti rakentunut.” (Salonen 2010, 83.)

Ekopsykologian tavoitteena on hallintaan perustuvan luontosuhteen sijasta vastavuoroisuuteen perustuva kumppanuus eläinten, ihmisten, rotujen ja perheenjäsenten välillä. Luontoympäristön kanssa nämä muodostavat kokonaisuuden, jota luonnoksi kutsutaan. Tämän kokonaisuuden vaaliminen lisää sekä ihmisen että ympäristön hyvinvointia. (Salonen 2010, 83.)

Luonnonyhteysharjoitukset tai ekoterapeuttiset menetelmät ovat siten hyvin soveltuvia myös ympäristökasvatukseen, kehon aistien ja energioiden eheyttämiseen sekä itsetuntemuksen ja hyvänolon syventämiseen. Niiden sovellutusalueet voivat olla kasvatusta, kuntoutusta, virkistystä tai matkailua. (Wahlström 2006, 116.)

Luonnon elvyttävä vaikutus voi olla vahvistava, selkiinnyttävä, virkistävä, rauhoittava tai rentouttava. Vahvistava ja selkiinnyttävä vaikutus liittyy esimerkiksi itsetunnon kohenemiseen ja uuden näkökulman tai oman arvo maailman löytymiseen ja vahvistumiseen. Virkistävä vaikutus liittyy mielialan kohoamiseen ja jaksamisen lisääntymiseen. (Salonen 2010, 61.)

Luontomenetelmä on puolestaan interventio, jossa luonto-ympäristö tai luontoelementti tuodaan jossain muodossaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessiin. Käytännössä tämä tarkoittaa, että terapiaa tai hoitoa tapahtuu luontoympäristössä tai siinä käytetään mukana joitakin luontoelementtejä esimerkiksi kasveja, luontokuvia, luontoääniä tai eläimiä. Luontomenetelmien tarkoitus on helpottaa, vahvistaa ja nopeuttaa intervention terapeuttisia, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita. Niitä voi olla muun muassa psyykkisen häiriön helpottuminen tai paraneminen, psykologisen kriisin helpottuminen, kuntoutuminen, pelon ja ahdistuksen väheneminen, luottamuksen lisääntyminen terapiaprosessissa, minäkuvan selkiintyminen ja yleisen myönteisyyden lisääntyminen. (Salonen 2010, 76.)

Luontokokemus muodostuu neljän tekijän yhteisvaikutuksesta. Ne ovat:

Turvallisuus. Tämä kokemus mahdollistaa kolmen muun tekijän syntymisen. Ilman turvallisuuden tunnetta elpyminen ja luontokokemuksen terapeuttinen vaikutus ei olisi mahdollista. Turvallisuudella tarkoitan sekä fyysistä että psyykkistä kokemusta. Havaintojeni mukaan suhteellisen pysyvät luontokohteet luontoympäristössä esimerkiksi kalliot ja vanhat puut, edesauttavat turvallisuuden tunnetta. Tällöin kokijoiden mukaan niistä välittyy pysyvyyden tunnetta ja ajatus elämän jatkumisesta. (Salonen 2010, 54.)

Hyväksyntä ja riittävyiden kokemus – olen riittävä sellaisena kuin olen – on luontokokemuksena toinen tärkeä tekijä. Käsitykseni mukaan tämä kokemus saavutetaan ”olemalla oma itsensä”. Siihen ei tarvita eikä vaadita onnistumista, suorituksia tai tiettyjen sosiaalisten odotusten täyttymistä. Sitä virittää hyväksymisen ja riittävyiden sävy. (Salonen 2010, 56.)

Kokemuksellisuus on luontokokemuksen kolmas tärkeä ominaisuus. Aistikokemukset ohjaavat ja houkuttavat kokemuksellisuuteen. Se voi olla hyvin yksinkertaista; näkö-, kuulo-, tunto- ja hajuaistit tuovat ihmiselle kokemuksen. Kokemukset voivat olla esimerkiksi: ”Tässä tuntuu hyvältä olla”, tämä on sopivan näköinen maisema” tai ”polku jalkojen alla kantaa” tai ”puron solina kuulostaa rauhoittavalta”. Oman mielipaikan valinta on juuri näin yksinkertaista. Myönteisen olemisen kokemus tuntuu silloin siltä, että yhteys omiin tunteisiin ja tarpeisiin toimii esteittä ja ympäristö tukee myönteisesti tätä yhteyttä. (Salonen 2010, 57.)

Jatkuvuus ja yhteyden tunne luontoon sisältää käsitykseni mukaan sulautumisen kokemuksen. Luontokokemusten kuvauksissaan ihmiset kokevat usein olevansa yhtä luonnon kanssa. Tällöin minuuden on mahdollista joustaa, kasvaa osaksi ympäristöä. Jatkuvuuden kokemuksessa ”minä” tietyllä tavalla laajenee ympäristöön. (Salonen 2010, 58.)

### 3.5 Valokuva ja valokuvaus kuntouttavassa työssä

Valokuvan katsominen on kehoallista: sitä ei oikeastaan katsota, vaan se koetaan tunnetasolla ja useilla aisteilla. Siinä, missä kuva pelkistää ja rajaa pois muut aistit, keho palauttaa tunteet takaisin kuvaa katsoessa. Valokuvaa katsomalla voi muistaa vuosien takaisen tuoksun, tunnelman tai kosketuksen. Kuva voi herättää vihaa, surua tai kiihottaa seksuaalisesti. Valokuvan merkitystä ei tarvitse yrittää ymmärtää järjellä. Kuva puhuu omaa kehon kieltä, suoraan ruumiille ja tunteille. Se voi herättää niin voimakkaita tunteita, että siihen suhtaudutaan maagisesti: tuskallisia valokuvia hävitetään tai vihattu ihminen sutataan kuvasta. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu 2009, 216.)

Valokuvan todistusvoima perustuu kuvan todellisuutta muistuttavan ulkoasun lisäksi siihen, että ruumis uskoo tulkinnan, jonka ihminen tuottaa itselleen merkityksellisestä valokuvasta. Ihminen elää kuvan tuottamat tunteet tosina. Omakuva, jonka katsominen tuottaa mielihyvän tunteen, korjaa ihmisen mielikuvaa omasta itsestä alueella, johon on vaikea yltää verbaalisella perusteluilla. Kuvalla ja kuvaustilanteen näköaistiin tukeutuvalla vuorovaikutuksella välitetty hyväksyvä palaute toimii myös niillä ihmisillä, joiden kyky luottaa toisen ihmisen sanoihin on vaurioitunut. (Halkola ym. 2009, 216.)

Valokuva tarjoaa lähes rajattomat mahdollisuudet asiakkaan voimauttamaan kohtaamiseen hoito- ja kasvatusaloilla. Asiakastyön keskeisiä teemoja voimauttavassa ja kuntoutuvassa työssä sekä kasvatuksessa ja ennalta ehkäisevässä mielenterveystyössä ovat eheyttäminen, tunnetason herääminen sekä hyvän näkyväksi tekeminen. (Halkola ym. 2009, 223.) Voimauttamisprosessissa huomioidaan hoitosuhteen vaiheet, asiakkaan elämänti-

lanteen tuottamat erityistarpeet sekä tilanteesta riippuen myös asiakkaan sosiaalinen verkosto perhesuhteineen.

Valokuvausprosessi on asiakkaan henkilökohtaista identiteettityötä, jossa hän on pääosassa. Koska voimautuminen on yksilön sisäinen prosessi, työntekijällä ei ole perinteisesti ymmärrettyä auttajan roolia. Työntekijä ei siis voimauta asiakasta, vaan toimii kanssakulkijana, peilinä ja rohkaisijana. Prosessin aikana työntekijä pyrkii olemuksellaan välittämään asiakkaalle ilon, keveyden ja syvällisen keskittyneisyyden tunteita sekä peilamaan koko elämää, tunneskaalaa ja persoonaa koskevaa arvostusta ja hyväksyntää. Työntekijä pyrkii myös sovittamaan oman olemisensa sopivaan suhteeseen asiakkaan elämäntilanteen tunnelmaan ja antamaan tilaa esimerkiksi surulle. Sillä, että työntekijä ylläpitää samalla omaa voimautumisprosessiaan ja kokee iloa omista kehittyvistä kuvaus- ja kohtaamistaidoistaan, on myös suuri vaikutus. Omalla innostuksellaan prosessin tuloksista työntekijä kutsuu myös asiakkaan uskaltautumaan luovaan prosessiin ja kokemaan iloa onnistumisestaan. (Halkola ym. 2009, 223.)

Keskeistä voimauttavien kuvausprojektien ideoinnissa on asiakkaan itse tuottamien ajatusten toteuttaminen: asiakas kuvataan aina sellaisena kuin hän itse toivoo. Työntekijä auttaa ideoinnissa tarjoamalla erilaisia visuaalisia toteutusmahdollisuuksia asiakkaan nimeämien teemojen ympärille, jos asiakas sellaisia tarvitsee. Voimauttavassa valokuvaamisessa tulee kuitenkin muistaa, että asiakas määrittelee itse sen, mikä hänelle edustaa toivoa tai lohtua. Työntekijä tulkitsee kuvaa aina omista lähtökohdistaan eikä pysty dialogisuuteen pyrkiessäänkään täysin ymmärtämään asiakkaan elämän-tapakulttuuriin sisältyviä merkityksiä. Työntekijän tulee olla prosessissa itsereflektiivinen ja varmistaa aika ajoin, ettei pyri tiedostamattaan toteuttamaan piilo-opetus suunnitelmaa, johon sisältyy toive asiakkaan muuttumisesta työntekijän arvoja myötäilevään suuntaan. Työntekijän tulee antaa prosessissa asiakkaalle todellinen tila ja aika tehdä omaa elämäänsä koskevat löydöt. (Halkola ym. 2009, 225.)

#### 4 TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTON HANKINTA JA ANALYSOINTI

Tutkimusprosessi alkoi Mainiemessä siitä, kun esittelin opinnäytetyöni suunnitelman viikoittaisessa Mainiemi kokouksessa, johon osallistuivat Mainiemen henkilökunta ja asiakkaat päättämään Mainiemen yhteisöjen asioista. Siellä kerroin asiakkaille tutkimuksestani ja pyysin heitä harkitsemaan tutkimukseen osallistumista. Lähdin myös samaan aikaan kartoittamaan yhteisöjen ohjaajien kanssa sitä, olisiko heidän mielessä asiakkaita, jotka olisivat toipumisessaan siinä vaiheessa, että he voisivat osallistua suunnittelemaani luonto- ja valokuvaterapeuttiseen prosessiin.

Käytännön vaikeuden asiakkaiden osallistumiselle toi se, että peruskuntoutumisjakso kestää 28 vuorokautta. Se oli lyhyt aika, joka usein tarvitaan pelkästään jo toipumiseen. Tämän vuoksi etsin asiakkaita niiden joukosta, joille oli annettu pidempiaikainen maksusitoumus. Etsintäni tuotti tulosta, kolmen perumisen jälkeen löysin neljä naisasiakasta jotka olivat kiinnos-

tuneita osallistumaan. Kolme peruuntumista johtuivat joko kuntoutumisjakson loppumisesta tai henkilökohtaisista syistä.

Luonto- ja valokuvaterapeuttiseen prosessiini osallistu neljä asiakasta, jotka olivat 20–55-vuotiaita naisia. Prosessi kesti kolmella asiakkaalla 1,5–2 viikkoa alkusyksyllä 2013. Yksi prosessi kesti 8 viikkoa, alkaen keväällä ja jatkuen saman vuoden 2013 syksynä.

Ensimmäisessä tapaamisessa kävimme läpi kunkin asiakkaan kanssa valokuvausprosessin sisällön ja kerroin, miten sen on tarkoitus edetä ajallisesti. Tässä yhteydessä käytiin läpi myös virallinen osio, jonka aikana esittelin tutkimussuunnitelmani ja tutkimusluvan sekä kerroin noudattavani vaitiolovelvollisuutta sosiaali- ja terveysalan säännösten mukaisesti. Asiakas allekirjoitti suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta edellä mainittujen tietojen perusteella.

Aineiston hankintaprosessiin kuului myös kahdenkeskinen keskustelu asiakkaan kanssa ennen kuvausten alkamista. Keskustelussa kysyin asiakkaan omista luontokokemuksista ja hänen suhtautumisestaan luontoon ja valokuvaukseen. Kerroin myös siitä, mitä ja miksi olen tutkimusta tekemässä ja myös omasta suhtautumisesta luontoon ja luonnon vaikutuksesta minuun henkilökohtaisesti. Tällä keskustelutuokiolla halusin kerätä luottamusta ja avoimuutta asiakkaan ja itseni välille, tästä syystä keskustelussa ei ollut henkilökuntaa mukana.

Tämän jälkeen asiakas kirjoitti oman tarinan. Asiakas sai itse määritellä, kuinka laajasti itsestään haluaa kertoa. Kirjoittamisen avulla asiakas sai mahdollisuuden tutkia myös omia ajatuksiaan senhetkisestä elämästä ja aikaa tutustua tekemääni projektiin. Käytin tätä materiaalia tutustuakseni asiakkaaseen ennen kuvaussessiota. Tarina auttoi minua löytämään aiheita kahdenkeskiseen keskusteluun, jotka olivat tärkeitä asiakkaalle hänen omassa senhetkisessä elämäntilanteessa.

Valokuvaustuokio rakentui aikaisemman keskustelun, omatarinan ja sen luottamuksen pohjalle, mikä asiakkaan ja minun välille oli muodostunut. Itse kuvaukseen lähdin asiakkaan näkökulmasta ja siitä, miten hän halusi itsensä kuvattavan. Valokuvauksen lisäksi tuokion toinen keskeinen tarkoitus oli asiakkaan kanssa käyty hyvinkin luottamuksellinen keskustelu.

Valokuvaustuokio toteutettiin niin, että tapasin asiakkaani ja keskustelimme valokuvaukseen liittyvistä tunteista ja senhetkisestä olotilasta hänen kanssaan. Tämän jälkeen lähdimme luontoon toteuttamaan keskustelu- ja kuvaustuokiota. Keskustelu luonnossa oli avainasemassa tuokion alussa, koska sillä sain asiakkaan rauhoittumaan, jännityksen vähenemään ja kameran unohtumaan tapaamisen ajaksi lähes kokonaan. Se rakensi luottamusta asiakkaan ja minun välille, joka puolestaan helpotti prosessin etenemistä.

Kuvia otettiin keskustelun aikana mahdollisimman huomaamattomasti. Valokuvaustuokion jälkeen asiakas valitsi ottamistani kuvista viidestä seitsemään kuvaa, jotka hänen mielestään kuvastivat häntä itseään parhaiten

siinä elämäntilanteessa ja ilmaisisivat asiakasta parhaiten toisille kuvien katsojille. Tämän jälkeen keskustelimme kuvista ja niiden tuomista tunteista yhdessä ja kerroin myös oman mielipiteeni asiakkaan valinnoista. Oman mielipiteeni kerroin vasta kuvien valinnan jälkeen, jotta en vaikuttanut hänen kuvavalintoihinsa.

#### 4.1 Aineiston hankinta ja analysointi

Tutkimusaineiston hankinta alkoi jo ohjausprosessin ensimmäisessä tapaamisessa, jolloin asiakas sai tehtäväkseen kirjoittaa lyhyesti tarinan itsestään. Tätä tarinaa käytettiin prosessin aikana ohjauksen tukena. Ensimmäisen asiakkaan tapaaminen oli niin sanottu tutkimuksen testaus- tai pilottitapaaminen. Tämän jälkeen päätin, että seuraavissa tapaamisissa pyydän asiakkaita kirjoittamaan omatarinansa ennen toista tapaamista, se helpottaisi keskustelua valokuvauksen aikana, sekä kertomaan siitä miten he olivat kokeneet toiminnan osana heidän kuntoutumista.

Toisessa tapaamisessa kävimme asiakkaan kanssa kävelyretkellä Mainien ympäristössä, jossa otin asiakkaasta valokuvia. Valokuvista tutkimuksen käyttöön tuli 5–6 kappaletta, ja jokaisen valokuvaustuokion loppuksi otimme kuvan asiakkaan mielimaaisemasta. Keskustelimme asiakkaan omasta tarinasta ja senhetkiseen tilanteeseen johtaneista tapahtumista. Ohjauksen loppuksi annoin asiakkaalle kyselylomakkeen, joka sisälsi kysymyksiä valokuvaustuokiosta ja luonnon vaikutuksesta asiakkaaseen.

Toimitin valitut kuvat asiakkaalle seuraavana päivänä, että hänellä olisi aikaa tutustua niihin ennen viimeistä tapaamista. Kolmannessa tapaamisessa kävimme läpi asiakkaan valitsemat valokuvat ja keskustelimme niiden vaikutuksesta asiakkaaseen. Tapaamisessa oli mukana myös asiakkaan omaohjaaja.

Jokaisen kolmen tapaamisen aikana tein omat muistiinpanot tutkimusta varten. Kolmannessa tapaamisessa yhdistettiin asiakkaan, omaohjaajan ja minun näkemykset asiakkaan valitsemiin kuviin. Valokuvaustuokion ja arvioinnin välissä oli 3–5 päivää riippuen asiakkaan muusta ohjelmasta.

#### 4.2 Tutkimuksen eteneminen käytännössä

Prosessin kulku tutkimuksessa (Taulukko 1.) sisälsi kolme tapaamista, joista kahdessa oli paikalla asiakas ja minä, ja viimeisessä tapaamisessa mukana oli myös omaohjaaja. Tapaamisten välillä asiakkaalla oli aikaa tutustua valokuviin itsenäisesti omalla ajalla.

Taulukko 1. Prosessin eteneminen

<b>Ensimmäinen tapaaminen, 1 h</b> Kerrotaan miten tullaan toimimaan. Annetaan kirjoitustehtävä asiakkaalle.
<b>Kirjoitustehtävän teko, 2–4 vrk</b>
<b>Toinen tapaaminen, 3–4 h</b> Luontoretki ja valokuvaus, keskustelu, valokuvien valinta, kysymyksien anto.
<b>Valittujen valokuvien lähetys/vienti asiakkaalle</b> Asiakkaalla aikaa tutustua kuviin ja vastata kysymyksiin, 3–5 vrk.
<b>Kolmas tapaaminen</b> Keskustelu valokuvista, tuntemuksista, muistoista. Mukana myös asiakkaan omaohjaaja, 2–3 h.
<b>Loppuarvointi</b>

Ensimmäinen tapaaminen oli jokaisen kohdalla erilainen. Tavatessani ensimmäisen asiakkaani olin itse myös hieman epävarma, mutta tapaaminen ohjautui omiin uomiinsa hyvin nopeasti ja ainakin alkujännitys hävisi.

Asiakkaan toinen tapaaminen oli kaikkien osapuolten osalta helpompi, koska olimme tutustuneet toisiimme ja näin ollen välillemme oli syntynyt jo hieman luottamusta. Valokuvaus aiheutti kyllä jännittyneisyyttä asiakkaissani, mutta alkukeskustelun jälkeen se väheni huomattavasti ja kuvat saatiin tehtyä hyvin rauhallisissa merkeissä.

Kaikista valokuvista tuli onnistuneita ja ne vastasivat odotuksiani, mutta myös asiakkaani olivat hyvin tyytyväisiä niihin. Kahden asiakkaan kohdalla toinen tapaaminen oli valittujen valokuvien purkutapaaminen, koska heidän kuvat otettiin jo ensimmäisellä tapaamisella. Mielestäni se ei vaikuttanut tutkimukseen haitallisesti, koska heillä oli enemmän elämäntuntemusta ja he pystyivät sopeutumaan tilanteeseen nopeammin.

Kolmas tapaaminen oli tarkoitettu siihen, että puretaan niitä tunteita, joita kuvat ja kuvaushetki olivat asiakkaalle tuoneet. Asiakkaalla oli aikaa tutustua valitsemiinsä kuviin 3–4 päivää ja halutessaan kirjoittaa ylös niitä tuntemuksia ja muistoja mitä kuvat toivat mieleen. Tämä tapaaminen herätti eniten tunteita jokaisen kohdalla ja oli siksi myös vaikein. Valokuvat herättivät asiakkaissa monia tunteita ja muistoja. Tämän vuoksi oli tärkeää, että omaohjaaja oli tapaamisissa mukana tukemassa asiakasta.

Aineisto analysoitiin jokaisen asiakkaan kanssa yksilöllisesti ja omaohjaajan kanssa. Itse kävin läpi kaikkien asiakkaiden materiaalin erikseen ja vertasin niitä tapaamiskerroilla tekemiini muistiinpanoihin. Tutkimusmenetelmän lähteenä käytin Sinikka Hirsjärven ja Helena Hurmeen (2011) teosta Teemahaastattelu.



## 5 KÄYTÄNNÖN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa käsitellään sitä, miten prosessi käytännössä toteutettiin ja kerrotaan kuinka asiakkaat suhtautuivat luonto- ja valokuvaterapeuttiseen prosessiin. Asiakkaiden nimet ovat muutettu.

### 5.1 Arjan luonto- ja valokuvaterapeuttinen prosessi

Arja on alle 60-vuotias ja hänellä on aikuinen lapsi. Hänen kuntoutumisenensa oli muihin tapauksiin nähden pisimällä. Hänelle oli tärkeää työstää omaa toipumistaan vertaistukitoiminnan kautta ja hän oli sen myötä kuntoutunut hyvin. Ensitapaamisessa hän kertoi minulle, että hänen haaveena on päästä toimimaan päihdekuntoutuksen vertaistoiminnassa työntekijänä. Toinen haave oli oman asunnon saaminen lähiaikoina ja raittiin elämän jatkaminen omat voimavarat huomioon ottaen. Arjalle luonto on hyvin tärkeä terapiaympäristö ja hän on hyödyntänyt luontoa hyvin paljon aikaisemminkin. Arjalla oli aluksi ennakkoluuloja kuvaamisesta, koska häntä on kuvattu niin vähän ja hän ei omasta mielestään ole kovin kuvauksellinen. Mietittyään asiaa ja keskusteltuamme asiasta hän lupautui kuvaamiseen.

Prosessin aikana oli kaksi tapaamista. Ensimmäisellä kerralla informoin asiakasta, annoin omatarina-tehtävän ja toteutimme valokuvaustuokion luonnossa. Toisella tapaamiskerralla oli yhteinen keskustelutilaisuus, jossa paikalla asiakas ja minä.

#### 5.1.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäinen tapaaminen oli kestoltaan neljä tuntia. Keskustelimme yhteisössä noin tunnin alustavasti siitä mitä prosessi pitää sisällään ja kuinka se toteutetaan. Keskustelun lopuksi annoin asiakkaalle omatarina-tehtävän, jossa pyysin häntä kirjoittamaan oman tarinansa lyhyesti ennen seuraavaa tapaamista.

Lähdimme keskustelun jälkeen valokuvaustuokioon rantalenkille. Mielestäni tämä ei vaikuttanut luonto- ja valokuvaproessin kulkuun tai lopputulokseen, koska keskustelimme noin tunnin ennen kuvausta yhteisössä ja kerroin projektista ja sen sisällöstä asiakkaalle ja kävimme läpi siihen kuuluvat muodollisuudet opinnäytetyön suhteen.

Kuvauspaikat valikoituvat hänen mieltymysten mukaan Mainiemen luonnon monipuolisista maisemista. Kuvatessani häntä huomasin, että puut olivat hänelle hyvin tärkeä elementti. Hän hakeutui puiden lähelle ja etsi niistä jotain tuttua, jolloin hän oli kuvattavissa hyvin luonnollisessa tilassa. Puut olivat suuria ja vanhoja. Niistä huokui energiaa tai ne olivat jotenkin jo vaurioituneet, mutta silti niistä löytyi elämänvoimaa vaurioista huolimatta. Vesi oli myös yksi elementti luonnossa, joka vaikutti häneen voimallisesti, mikä tuli esille ollessamme saunan rannassa kuvaamassa.

Kuvaustuokio sujui ilman vaikeuksia. Asiakkaan jännitys poistui siinä vaiheessa, kun lähdimme Mainiemen luontoon. Luontoreitti, jonka hän oli valinnut, kulki hänelle tuttuja polkuja enkä vaikuttanut reitin valintaan. Huomasin, että luonnon vaikutus häneen oli voimakas. Kulkiessamme luontopolkua hänen suhtautuminen tilanteeseen ja kuvauksiin muuttui avoimemmaksi ja keskustelumme olivat vastavuoroisia. Hän pystyi avaamaan tarinaansa minulle ja se toi oman lisänsä kuvauksiin. Hän oli oma itsensä kuvauksien aikana, joten kuvista tuli luonnollisia ja tasapainoisia.

### 5.1.2 Toinen tapaaminen

Toisen tapaamisen ajankohta määräytyi sen mukaan, koska Arja seuraavan kerran tuli käymään Mainiemeen. Ensimmäisestä tapaamisesta oli seitsemän viikkoa.

Käsittelimme tässä tapaamisessa kuvien tuomia tunteita ja niitä mielenlehtymiä mitä kuvat hänelle toivat. Lisäsimme valokuvauksen hänen luontokokemuksiinsa ja pyrimme näin tuomaan hänen tunteensa luontoon visuaalisiksi otoksiksi. On ymmärrettävää, että valokuvaus ei ole välttämättä paras keino päihdekuntoutumisen tarkastelussa, koska moni ihminen ei tunne itseään hyväksytyksi tai onnistuneeksi valokuvissa, ja joidenkin kuvien tuomat muistot voivat tuoda myös pahanolon tunnetta.



Kuva 1. Arjan luontokuva

Arja ja minä pohdimme aluksi mielikuvaa, joka hänelle oli jäänyt nuoruuden kuvasta, jossa hän oli kummitätinsä kanssa. Hän oli siinä nuori ja iloinen maalla asuva teinityttö. Kuvan tuoma tunne oli, kuinka ymmärtää ja tuntea muutos tähän päivään ja todellisuus siitä, että iloista tyttöä ei enää ole. Mitä kuvan oton jälkeen on tapahtunut, mihin se tyttö on kadonnut, kuinka muuttaa menneisyyden tunne todelliseksi ja osaksi tätä päivää sekä miten löytää osa sitä kadonnutta tyttöä tuomaan iloa elämään? Samalla kävimme läpi, miten kuvat auttavat ymmärtämään omaa itseään ja omaa tunnemaailmaa. Valokuva (Kuva 1.) auttaa näkemään itsensä niin kuin

muut hänet näkevät ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Voimaannuttavaa on, kun vanhan kuvan tunteen löytää uudelleen.



Kuva 2. Arjan toinen luontokuva

Arjan suhde luontoon on niin voimakas, että hän pystyy tarttumaan kuvien näkymään hyvin ja pystyy löytämään kuvista itselle positiivisimman tavan hyödyntää kuvia. Kuvat auttavat myös löytämään vastauksia oman elämänsä eteenpäin viemiseen. Tästä hyvänä esimerkkinä on asiakkaan suhde veteen. Vesi on ollut hänelle aikaisemmin itsetuhoisia asioita mieleen tuova elementti. Tällä hetkellä (Kuva 2.) veden voimavara on kääntynyt positiiviseksi. Tunne jonka vedessä oleminen ja uiminen antavat, on että hallitsee itse itseään ja päättää itse omista tekemisistään.

Valokuvien tarkastelun jälkeen arvioimme prosessia. Asiakkaan mielestä yhteistyömme ja prosessi oli toipumista edistävä ja voimauttava kokemus. Itse koin, että tämä ensimmäinen tapaus oli hyvä aloitus tälle prosessille. Huomasin prosessin aikana, että ensimmäinen asiakasprosessi toi esiin monia luonto- ja valokuvaterapiaan liittyviä ilmiöitä.

Hänen omaohjaaja ei osallistunut tapaamiseen, koska asiakas ei ollut Mainiemessä kuntoutusjaksolla, vaan käymässä Mainiemessä eikä hänellä ollut siten omaohjaajaa. Tämän asiakkaan kohdalla kuntoutuminen oli jo sen verran pitkällä, että pystyimme keskustelemaan kuvista ja prosessista yhdessä ilman omaohjaajaa.



Kuva 3. Kuva Arjan mielimaisemasta

Hänen mielimaisemassa (Kuva 3.) näkyy omalla tavallaan hänen tämänhetkinen kuntoutuksen vaihe. Alkumatka on kuljettu ja on tultu seuraavaan kohtaan, jossa taas tarvitaan tukea ja turvallista seuraa. Kuvassa näkyy myös se, että ensimmäinen polku on kuljettu loppuun ja ollaan tultu seuraavaan vaiheeseen, josta on uusi polku ja suunta mihin jatkaa matkaansa.

## 5.2 Beritin luonto- ja valokuvaterapeuttinen prosessi

Berit on alle 30-vuotias nainen ja hänellä on alle kouluikäinen lapsi. Hänen peruskuntoutumisjakso on viisi viikkoa. Asiakkaalla on toipumisessa tällä hetkellä jo kohtalaisen hyvä vaihe. Hän pitää tärkeänä hoitaa omaa toipumistaan rauhallisesti ja viedä sitä eteenpäin hänelle sopivin askelin. Hän haluaa totutella hiljalleen elämään raittiina.

Berit kertoo omatarinassaan, että on tekemässä elämässään suurta muutosta. Hän kertoo sen olevan vaikeaa, mutta hän on valmis tekemään mitä vain ettei hänen tarvitsisi palata entiseen. Tulevaisuuden haaveena on raitis elämä, perhe ja työpaikka. Hän haluaisi auttaa tulevaisuudessa muita päihdekuntoutujia, muun muassa käydä ryhmissä kuuntelemassa muita ja jakaa omia kokemuksiaan heille. Asiakas kokee tarvitsevan raittiita ystäviä ja vertaisryhmä mahdollistaa myös tutustumisen muihin toipujiin. Hän on jo havainnut luonnon positiiviset vaikutukset omaan kuntoutumiseen aikaisemmilla kuntoutusjaksoilla.

Hän lähtee mukaan projektiin positiivisella ja odottavalla mielellä. Havaittiin alkuun pientä jännitystä. Ensimmäisten kuvien jälkeen kameran tuoma jännitys laantui eivätkä kuvaustilanteet tuntuneet enää väkinoisiltä.

Prosessin aikana oli kolme tapaamista. Ensimmäisellä kerralla asiakkaan informointi ja omatarina-tehtävän anto, toisella tapaamisella valokuvaus luonnossa ja kolmannessa tapaamisessa oli yhteinen keskustelutilaisuus omaohjaajan kanssa.

### 5.2.1 Ensimmäinen tapaaminen

Tunnin mittainen tapaaminen oli yhteisössä, jossa keskustelimme alustavasti siitä, mitä prosessi pitää sisällään ja kuinka se toteutetaan. Keskustelun lopuksi annoin asiakkaalle omatarina-tehtävän, jossa Berit kirjoittaisi oman tarinansa lyhyesti ennen seuraavaa tapaamista.

### 5.2.2 Toinen tapaaminen

Toisessa tapaamisessa, viisi päivää ensimmäisestä tapaamisesta, otettiin valokuvia. Sää oli suotuisa ja vietimme kolme tuntia rantalenkillä ja saunan rannassa, jossa keskustelimme pitkään. Kuuntelijan rooli on terapeutisessa prosessissa hyvin tärkeä. Valokuvaajan pitää samalla osata kysyä asioita siten, etteivät ne tunnu liian ohjailevalta. Hänen pitää pyrkiä myös havainnoimaan toisen tunteita.

Havaitsin alkuun pientä jännitystä kun lähdimme matkaan. Kuljettuamme jonkin matkaa, aloimme keskustella hänelle tärkeistä asioista, jolloin jännittyneisyys alkoi hävitä. Alusta asti luonnon merkitys luonto- ja valokuvausprosessissa oli suuri. Luonnon rauhoittava vaikutus tuli selvästi esille asiakkaan olemuksessaan.

Tapaamisessa tuli esiin luonnon ja valokuvauksen yhteisvaikutus. Luonto itsessään muistuttaa jostain ja kun siihen lisätään valokuvaus, se muodostaa visuaalisen kokonaisuuden jostain aiemmin tapahtuneesta hetkestä ja sen tuomasta tunteesta. Sitä tunnetta voidaan kuvan avulla käyttää apuna myöhemminkin kuntoutusjakson jälkeen.

Järven rannalla istuessamme huomasin, kuinka rauhallinen hän oli. Tämä näkyi myös kamerassa hymynä hänen kasvoillaan. Hän kertoi itsestään ja kokemuksistaan avoimesti. Kävimme läpi myös sitä, kuinka tärkeää on oppia luottamaan omaan itseensä ja kuinka se vaikuttaa toipumiseen, koska luottamus ulkopuolisiin on vielä hyvin vaikeaa omien kokemusten vuoksi.

### 5.2.3 Kolmas tapaaminen

Tässä tapaamisessa keskustelimme asiakkaan valitsemista kuvista. Kuvat olivat asiakkaan valitsemassa järjestyksessä, kun niitä käytiin läpi. Tapaamisessa oli mukana myös asiakkaan omaohjaaja, minä ja asiakas. Jokainen meistä antoi kommenttia kuvista; ensin asiakas, sen jälkeen minä ja lopuksi omaohjaaja. Seuraavassa on koottuna meidän yhteisiä mietteitä kuvista ja niiden tuomista tunteista.





Kuva 4. Beritin valitsema luontokuva

Berit kertoi, että puun tuoma tunne liittyi lapsuuteen ja perheessä olevaan perinteeseen, joka on jatkunut pitkään. (Kuva 4.) Hän sanoi, että kuva tuo myös ikävää, ja muistoja jotka ovat kuitenkin positiivisia. Kuvassa näkyy myös asiakkaan tuntema tunne, jotta toipuminen jatkuisi. Kuvassa 4 näkyy myös kuvaushetkessä ollut alkujännitys. Hänen mielestään vahvasta ja vanhasta puusta tulee mieleen lapsuus ja se, kuinka onnellinen ja hyvinvoiva hän oli, ja millaiseksi hänellä on vieläkin mahdollisuus tulla.

Omasta mielestäni kuvassa on näkyvissä se kasvu jota asiakas jo sisällään käy. Hän on vallannut puuvanhuksen itselleen ja saanut pohjan toipumiselle. Kuitenkin pienen kuusen oksat ojentuvat häntä kohden ja muistuttavat toipumisen ja riippuvuuden häilyvästä rajasta. Asiakkaan katse on kuitenkin jo positiivinen ja kuvasta huokuu rauhallisuus.

Omaohjaajan mielestä kuvassa on monta symbolista tilaa. Asiakkaan katse, joka on voimakkaasti eteenpäin katsova ja positiivinen, ja vanha vahva puu antaa voimaa toipua riippuvuudesta. Pieni kuusi, joka on toipumisen alku, kasvaa hänen oman kasvun mukana. Omaohjaajan mielestä kuva on herkkä ja kantaa ottava.



Kuva 5. Kuva on otettu idyllisessä järvimaisemassa

Seuraavaksi keskustelimme toisesta Beritin valitsemasta kuvasta. Hän kertoi, että kuva (Kuva 5.) tuo mieleen taas paljon erilaisia tunteita: valokuvan tausta on voimakas ja kohti tuleva. Se tuo mieleen asioita, joita toipuminen pitää sisällä, katseen suunta on epävarma, mutta siinä näkyy myös toivoa.

Omasta mielestäni tämä kuva voisi kuvata toipumisen alkua. Taustalla oleva järvi, veneet ja koivut luovat kuvaan rauhallisuuden ja hyvän olon. Hiljaisuus ja pysähtyneisyys asiakkaassa ja hänen katseensa rauhallisuus, ovat merkki päätöksestä, jota ollaan tekemässä tulevasta. Tätä kuvaa otettaessa keskustelimme hyvinkin vaikeista aiheista. Kuvaa katsoessa asiakkaasta huokuu kuitenkin hyvä olo. Johtuuko tunteesta, että voi ja pystyy puhumaan kipeistä asioista vieraalle ihmiselle? Kuvanottotilanteessa ei ollut enää tietoaakaan jännittyneisyydestä, ja se näkyy kuvassa. Ilme on positiivinen ja toisaalta odottava.

Omaohjaajan mielestä kuvassa näkyy rauhallisuus. Se on valoisampi ja siinä näkyy vaikeuksista ylitsepääsemisen ”meininki”. Maisema on paljon positiivisempi ja mukaansa ottavampi. Asiakkaan olemus on vastaanottavaisempi ja kehon kieli kertoo avoimuudesta tulevaan.

Mielimaisemakuvasta (Kuva 6.) asiakkaalle mieleen tuli oma itsensä, hänen kuntoutumisjakso ja kaikki mitä siihen liittyy, että pääsee tien toiseen päähän. Asiakas kertoo, että hän vielä alussa, mutta vahvalla mielellä menossa eteenpäin. Matka on kivinen, mutta hänellä on selkeät suunnitelmat siitä, miten pääsee perille. Asiakkaan mielestä tieltä oli myös mahdollisuus palata takaisin ja katsoa uudelleen asioita eri suunnista. Hänen mie-

lestään suunta oli nyt näytetty, matkan on jatkuttava rastilta rastille kohti valoa.



Kuva 6. Beritin mielimaisemakuva

Omaohjaajan mielestä alussa jokainen askel on otettava omanaan ja on myös maltettava ottaa jokainen askel, koska toipuminen vaatii aikaa. Tällä tiellä voi joutua vaihtamaan puolta, ja tiellä voi joutua väistämään asioita, joiden kanssa joutuu vastakkain.

Kuvista käydyn keskustelun aikana kävi selväksi se, että omaohjaajan, asiakkaan ja minun näkemys kohtasivat toisensa. Jokainen meistä näki hyvin paljon positiivisia asioita jotka näkyivät myös senhetkisessä toipumisprosessissa. Kuvissa näkyi myös pieni epävarmuus tulevaisuudesta ja edessä olevista haasteista, mikä on ymmärrettävää tässä vaiheessa kuntoutusta. Kuvien kautta näkyi luonnon rauhoittava vaikutus asiakkaaseen joka näkyi rentona kehonkielenä. Kuvat kertovat omalla tavallaan sen, missä nyt mennään. Siitä kaikki olivat samaa mieltä. Yhteiset kommentit ja keskustelumme kuvista ja luontotuokiosta ovat hyvä esimerkki niistä luontoon ja valokuvaukseen liittyvistä teorioista joita alussa esitin.

Asiakkaan mielestä luonto- ja valokuvaterapialla oli paljon positiivisia vaikutuksia. Hän lähti uusiin toimintoihin mukaan, ja uskalsi puhua ulkopuolisen ihmisen kanssa omista kokemuksistaan. Tätä hän ei ole aikaisemmin tehnyt. Tämä sopii hänen mielestään hyvin peruskuntoutusjaksole ja senkin jälkeen intervallijaksolla toipumista edistävänä prosessina.



### 5.3 Cecilian luonto- ja valokuvaterapeuttinen prosessi

Cecilia on alle 30-vuotias nainen ja hän on yhden alle kouluikäisen lapsen äiti. Hänen peruskuntoutumisjakso on kahdeksan viikkoa. Hänen toipumisessa on meneillään parempi jakso. Cecilia haluaa totutella elämään raittiina ja löytää hänelle oikean tavan viedä toipumistaan rauhallisesti eteenpäin.

Asiakas kertoo omatarinassaan, että hän on valmis muutokseen elämässään. Hänen haaveena on asua maalla, elää onnellista elämää ja tehdä vielä lisää lapsia. Hänen tavoitteena on suorittaa tulevaisuudessa koulutus loppuun ja päästä takaisin työelämään. Asiakas on muuttamassa asuinkuntaa, koska ei katso tämänhetkisen asuinpaikkakunnan edistävän toipumista. Hänen haaveena on myös löytää sitä kautta uusia harrastuksia ja uusia ystäviä vertaistuen kautta. Hänen kokemukset luonnosta ja sen vaikutuksesta ovat kaukana lapsuudessa, mutta ne ovat kuitenkin positiivisia.

Asiakas lähtee mukaan prosessiin hyvällä tunteella. Hän pitää siihen sisältyvästä luonnon ja valokuvauksen yhdistämisestä ja niiden mahdollisesta vaikutuksesta toipumiseen. Kuvauksien aikana huomasin muutosta hänen käyttäytymisessään. Alussa ollut kova vauhti hiljeni ja puhetulva tasaantui mieteliäämmäksi keskusteluksi.

#### 5.3.1 Ensimmäinen tapaaminen

Yhden tunnin kestänyt ensimmäinen tapaaminen oli yhteisössä, jossa keskustelimme alustavasti siitä, mitä prosessi pitää sisällään ja kuinka se toteutetaan. Keskustelun lopuksi annoin asiakkaalle omatarina-tehtävän, jossa hän kirjoittaisi oman tarinansa lyhyesti ennen seuraavaa tapaamista.

#### 5.3.2 Toinen tapaaminen

Toisen tapaamisen iltapäivä meni asiakkaan kanssa keskustellessa. Kuten aikaisemminkin sää suosi luonto- ja valokuvaustuokiota. Vietimme rantalenkillä reilun kaksituntisen kuvaten ja keskustellen hänen kokemuksista päihteistä ja sen tuomista haitoista. Ensimmäisestä tapaamisesta oli viisi päivää.

Asiakas haluaisi muodostaa uudestaan suhteensa luontoon sellaiseksi, kun se nuorempana oli ollut. Hän oli nauttinut luonnossa liikkumisesta, sen rauhasta ja haluaisi kokea sen yhtenä vaihtoehtona toipumisessaan.

Kuvauksien aikana huomasin muutosta asiakkaan käyttäytymisessä. Asiakas rauhoittui ja se tuli esille hiljaisina ja mietiskelevinä hetkinä kävelymme aikana. Rauhoittuminen näkyi myös valokuvissa. Alun tiukat katseet vaihtuivat pikku hiljaa hymyyn ja otsa suoristui. Ehkä siihen vaikutti myös lämmin ja aurinkoinen syyskuun sää, mutta luonnossa oleminen vaikutti. Kiireen häviäminen ja hiljaisuuden tuoma rauhallisuus antoivat sekä kuvattavalle että kuvaajalle hyvän mahdollisuuden nauttia luonnon terapeuttisesta voimasta.

Tässäkin tapaamisessa omatarina ja sen tuottaminen oli yksi olennainen osa kokonaisuutta ja toipumista. Sen tuoma arvo keskustelulle on suuri. Luonnossa olemisen ja valokuvan avulla asiakas pystyy palaamaan luontotuokion hetkeen. Vaikka omatarinan kirjoittaminen itsessään voi olla asiakkaalle vaikeaa, niin tarinasta keskustelu luonnossa ja valokuvan avulla herätetyt tunteet ja muistot, voivat antaa tarinalle toisenlaisen ulottuvuuden.

### 5.3.3 Kolmas tapaaminen

Kolmannessa tapaamisessa keskustelimme asiakkaan valitsemista kuvista. Kuvat olivat asiakkaan valitsemassa järjestyksessä kun niistä keskusteltiin. Jokainen meistä antoi kommenttia kuvista. Kommentointijärjestys oli sama kun edellisessä tapauksessa eli ensin asiakas, sitten minä ja lopuksi omaohjaaja. Edellisestä tapaamisesta oli viisi päivää.

Vesi on ollut pienestä asti asiakkaalle turvallinen elementti, ja se näkyy myös tässä kuvassa. (Kuva 7.) Hänen mielestä kuva oli rauhallinen. Hänen mielestään kuvasta voi nähdä halun löytää jotain. Asiakas myös näkee varmuuden ja tämä tunne tuli hänen mieleen kuvasta. Vesi taustalla antaa positiivisen vaikutelman. Omasta mielestäni kuvassa näkyy muutoksen tarve, joka kenties on olemassa tässä vaiheessa kuntoutusta.



Kuva 7. Cecilian ensimmäinen luontokuva

Omaohjaaja kertoi, että tässä kuvassa Cecilian mielteliäs katse ja tulevat haasteet näkyvät hyvin. Hänen pitkään jatkunut tarkastelu omasta tulevaisuudesta voi antaa tukea ja vakaan pohjan elämälle. Omaohjaajan mielestä kuva osoittaa staattisuudellaan sen, kuinka vakaalla pohjalla asiakas on,

vaikka se ei aina muuten näyttäisi siltä. Tuuli menneisyydestä yrittää horjuttaa asiakasta, mutta jalat ovat tukevasti vedessä ja sen turvallisuus auttaa näkemään eteenpäin. Rauhallinen luonto kuvan taustalla korostaa tätä. Asiakkaalla on kuvassa omaohjaajan mielestä ylväs olemus.

Cecilia kertoi, että luonnon avulla voi löytää itsestään aivan uusia asioita. Hänen mielestä tämän huomaa, kun vertaa tätä kuvaa (Kuva 8.) edelliseen kuvaan. Ero on hänen mielestä huomattava.



Kuva 8. Kuva metsäpolulta, josta uusi suunta on jo löytymässä

Minun mielestäni kuvan taustan antama väri ja valo luovat kuvalle positiivisen ja luottamusta herättävän tunteen. Asiakkaan varmuus omasta itsestään alkaa näkyä ja valmius tulevalle matkalle näkyy laukun muodossa. Laukkua ei aikaisemmin kuvissa ole ollut.

Asiakas tunsi rannassa ollessaan hyvänolon tunteen (Kuva 9.), kun hän kasteli varpaansa. Jalkojen ollessa vedessä hänestä tuntui turvalliselta. Maisemat ympärillä olivat henkeäsalpaavan upeat ja kuten myös sää. Asiakkaan mielestä oli ihana kuulla veden luoma hiljaisuus, rauha ja se tyyneys, että pystyi kuulemaan kalojen loikat. Hänestä tuntui ihanalta olla täysin rentoutunut sisäisesti ja pystyä nauttimaan jokaisesta hetkestä ja samalla saada tuntea hetkittäin sisäinen rauha. Asiakas olisi omien sanojensa mukaan voinut jäädä loppupäiväksi nauttimaan hyvästä olostaan ja luonnon läsnäolosta. Hänen olo tila oli yhtä tyyni ja rauhallinen kuin vedenpinta tuolloin.

Asiakkaan tuntemukset kuvatessa olivat vahvoja ja hyviä. Hänen verratesaansa kuvauksissa ollutta tunnetta lapsuuden tunteeseen se tuntui lähes samalta. Asiakkaan olo oli onnellinen ja rauhallinen. Hän kertoi, että ahdis-

tus ja pahat ajatukset eivät pyörineet mielessä ja hän tunsi rauhan sisälleen.



Kuva 9. Cecilian mielimaisemakuva

Cecilia havaitsi mielimaisemakuvan (Kuva 9.) herättävän vahvoja tunteita ja muistoja lapsuuden kesistä. Tuolloin tunteet olivat huolettomia ja vapautuneita. Asiakas pystyi silloin nauttimaan kesistä, kun ei ollut koulua ja sai nukkua pitkään, leikkiä kavereiden kanssa ja syödä jäätelöä. Katsoessaan kuvaa hänen sisälleen tuli hyvä, lämmin ja turvallinen olo. Hänelle tuli mieleen kaikki ihanat muistot ja tulevaisuudensuunnitelmat. Hän tunsi mielimaisemakuvaa katsoessa olonsa rauhalliseksi.

Kuvista käydyn keskustelun aikana kävi selväksi se, että omaohjaajan, asiakkaan ja minun näkemys kohtasivat toisensa. Minulla ja omaohjaajalla oli samanlainen näkemys siitä, miten muutoksen tarve näkyi kuvassa 7. Asiakas näyttää siinä varmalta, vaikka onkin epävakaa alustalla, joka kuvastaa luultavasti vaihetta missä toipumisessa ollaan. Asiakas itse tunsi, että oli kuvassa täysin rentoutunut sisäisesti, ja nauti siitä hetkestä. Tämä asiakkaan tunne kuvaa luonnon vaikutusta mielestäni parhaiten tässä tapauksessa.

Asiakkaan muutkin mietteet kuvausprosessista olivat positiivisia. Hänen mielestään tämä projekti oli ollut todella hyvä. Se antoi mahdollisuus palata omien lapsuuden muistojen pariin ja se oli ollut voimauttava kokemus. Hän oli sitä mieltä, että tälle terapeuttille toimintamuodolle olisi tilausta kuntoutuksen aikana, kuntoutuksen jälkeen kotona voisi hyödyntää kuvia kuvaushetkien muisteluun ja myös intervallijaksolla tarvittaessa.

#### 5.4 Doran luonto- ja valokuvaterapeuttinen prosessi

Dora on alle 45 vuotias nainen ja hänellä on yksi yläaste-ikäinen lapsi. Doran peruskuntoutumisjakso on kestänyt neljä viikkoa. Hänen toipumisensa on alkuvaiheessa, mutta se etenee hyvin. Asiakas pitää tärkeänä keskittyä omaan elämäntavan muutokseen ja oman sisimmän löytämiseen.

Hän kokee tarvitsevansa hyväksymistä. Hän haluaa totutella rauhallisesti elämäänsä raittiina.

Asiakas kertoo omatarinassaan, että hänelle on tullut tärkeitä ja isoja asioita pohdittavaksi. Hän haluaa palata uudelleenkoulutuksen kautta työelämään ja löytää näin paikkansa yhteiskunnassa. Tulevaisuudessa on aika tehdä syvää ja rehellistä matkaa omaan itseensä. Haaveena on vielä löytää se, mitä tarvitsee ja haluaa, koska elämä on kasvua ja oppimista meille jokaiselle koko matkamme ajan.

Asiakkaan suhde luontoon oli positiivinen. Hän on ennenkin käyttänyt luontoa ja sen terapeutista vaikutusta apuna oman pahanolon tukahduttamiseen. Hän on tottunut isänsä esimerkin kautta hyväksymään luonnon ja jatkanut luonnossa liikkumista myös aikuisena.

Asiakas lähti valokuvausprosessiin positiivisella mielellä. Hän suhtautui kuvaamiseen aluksi hieman jännittyneesti, mutta pikku hiljaa prosessin edetessä käymämme keskustelut veivät asiakkaan ajatukset pois kameras-  
ta.

#### 5.4.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäinen tapaaminen oli kestoltaan neljä tuntia ja se tapahtui yhteisössä. Ensimmäisellä tapaamisella toteutettiin myös valokuvaustuokio. Keskustelimme yhteisössä tunnin siitä, mitä prosessi pitää sisällään ja kuinka se toteutetaan. Keskustelun lopuksi annoin asiakkaalle omatarina-  
tehtävän, jossa hän kirjoittaisi oman tarinansa lyhyesti ennen seuraavaa tapaamista.

Ensimmäiseen tapaamiseen sisältyi siis myös valokuvaus, joten lähdimme keskustelun jälkeen valokuvaustuokioon rantalenkille. Valokuvaustuokion yhdistäminen ensimmäiseen tapaamiseen ei mielestäni olennaisesti vaikuttanut kokonaisuuteen.

Kuvaustuokio sujui hyvin. Kuvauspaikat valikoituvat sen mukaan mikä hänestä tuntui hyvältä ja sopi siihen hetkeen. Keskustelimme kävelyretken aikana hänelle hyvin kipeistä ja vaikeista asioista.

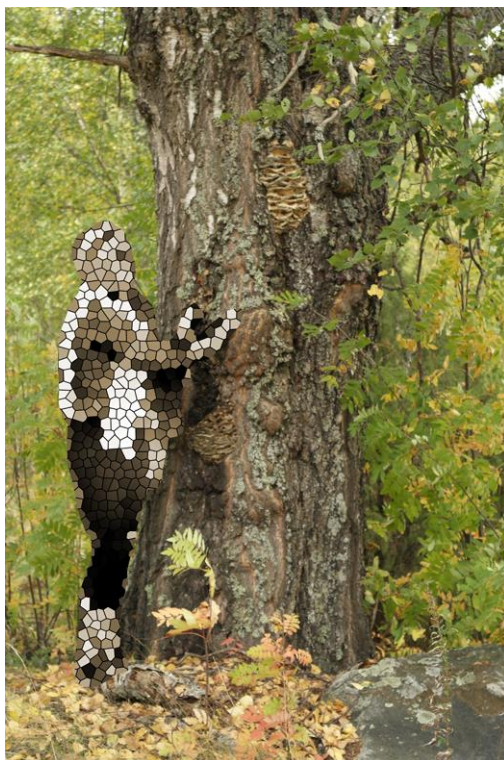
Puiden läheisyys vaikutti voimaannuttavasti asiakkaaseen. Niiden läheisyys tuntui hänen koko olemuksessaan avoimuutena kuvaustilanteeseen. Omat negatiiviset ja positiiviset kokemukset, joita hänellä on ollut elämänsä aikana, vaikuttavat häneen voimakkaasti ja tunteikkaasti. Joskus tuntui siltä, että asiakas ei pystynyt kertomaan asiaansa omien tunteidensa pelossa. Kun seurasin häntä matkan varrella, hän oli itsensä kanssa kamppaileva nainen, joka haluaa muutosta elämäänsä. Asiakas on sosiaalinen ja muiden kanssa hyvin toimeen tuleva ihminen. Toipumisessaan asiakkaan tulisi kiinnittää huomionsa hyvin paljon itseensä ja pitää myös itsensä huomioimista tärkeänä. Muille on aikaa sen jälkeen.



#### 5.4.2 Toinen tapaaminen

Toinen tapaaminen järjestettiin noin viikko edellisestä. Tässä tapaamisessa jokainen meistä kertoi mietteitä kuvista. Mukana oli asiakas, minä ja omaohjaaja. Kuvat olivat asiakkaan valitsemassa järjestyksessä kun niitä käytiin läpi. Jokainen meistä antoi mietteitä kuvista. Kommentointi tapahtui niin kuin edellisissäkin tapauksissa, asiakas aloitti, minä jatkoin ja lopuksi omaohjaaja kertoi kuvien herättämistä ajatuksista.

Dora kertoi olevansa kuvassa (Kuva 10.) valmis kertomaan tarinansa ja aloittamaan toipumisen eteenpäin viemisen. Hän sanoi olevansa sinut itsensä kanssa. Kuitenkin tarinan raskaus näkyy kasvoilta hieman pelokkaana ilmeenä, mutta myös se, että hän on valmis matkaan ja sen tuomiin tunnekuohuihin.



Kuva 10. Doran ensimmäinen luontokuva

Minun mielestä kuvassa näkyy tiettyä epävarmuutta. Epävarmuus johtuu ehkä siitä, että matka oli niin alussa. Kuvassa näkyy myös asiakkaan tuen tarve, liikutus ja tunnereaktio, mitkä sillä hetkellä olivat. Hänen menneisyys on myös läsnä, niin kuin se on myös koko toipumisen ajan ja se vaatii läpikäyntiä monin eri tavoin. Kuitenkin kuvassa on myös huojentuneisuutta, helpottuneisuutta ja eteenpäin menoa.

Omaohjaaja näki, että eteenpäin meneminen tulee esiin kuvassa ja vahvuus lisääntyy kuvan hetkessä. Asiakkaan varmuus omasta tekemisestä huokuu luottavana ilmeenä kasvoilla. Kuvassa näkyy oikean tekemisen tunne ja luottamuksen löytäminen, elämänmuutos ja oman sisimmän löytäminen sekä ja hyväksyminen.

Asiakas näki että, järveltä ja rannalta otetussa kuvassa (Kuva 11.) katse on eteenpäin ja hänen olotilansa näytti vakaalta, vaikka alussa tuntui epävarmalta. Hänestä tilanne tuntui omalta, ja se oli hallinnassa. Osittainen kosketus veteen ja sen tuoma tunne ovat pala tulevaisuutta.



Kuva 11. Dora toinen luontokuva

Omaohjaajan mukaan kuvassa voi havaita asiakkaan oman tarkoituksen ja paikkansa löytämisen. Näiden asioiden esiin tuominen, surun kanssa eläminen ja tunnesiteiden tunteminen positiivisesti näkyvät kuvassa. Monet suruviestit ovat olleet mukana asiakkaan elämässä, mutta nyt muutos parempaan on tulossa.

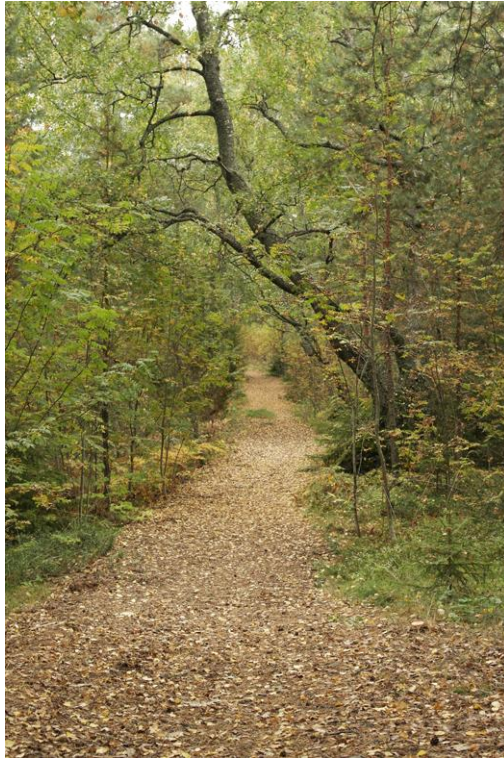
Omaohjaajan mielestä asiakkaan katse (Kuva 12.) kuuntelijasta poispäin kuvastaa sitä mietintähetkeä, missä asiakas päättää kuinka paljon hän voi kertoa kuuntelijalle tai miten antaa vastauksia. Tämä tunne pukeutuu kuvaksi tässä hyvin, siinä näkee jo toipumisen merkkejä ja sen kuinka luonto vaikuttaa kuvaushetkeen. Ohjaajan mielestä tämä on toiveikas ja tunteikas kuva.



Kuva 12. Doran kolmas luontokuva

Itse olin sitä mieltä, että kuvan tila oli rauhallinen ja siinä kuvassa oli levollinen henkilö, joka tietää, kuka hän on ja mistä hän haluaisi kertoa ja miten hän voisi avata sitä toiselle.

Keskustelimme lopuksi asiakkaan mielimaistemasta (Kuva 13.) Asiakkaan mielestä oikean polun löytäminen vaatii paljon. Se sisältää mutkia, ylä- ja alamäkiä sekä kivikkoa. Silti jostain hänen olisi löydettävä oikea reitti.



Kuva 13. Doran mielimaistama.

Omaohjaaja sanoi, että kuvassa on polku joka vie eteenpäin, mutta polulla on kiviä ja mättäitä joihin voi kompastua, mutta ne voi myös kiertää. Niiden kiertäminen vaatii aikaa, mutta tänä aikana voi myös miettiä oman toipumisen tarkoitusta.

Kuvan polku oli syksyn lehtien peittämä. Minun mielestäni polku näyttää siltä kun siihen olisi ripoteltu ruusun terälehtiä pehmentämään asiakkaan paluuta takaisin täysipainoiseen elämään.

Tässä tapauksessa tuli näkyviin ikäero edelliseen kahteen asiakkaaseen verrattuna. Elämäkokemus näkyi myös kuvaustuokion aikana, kuten myös yhteisessä lopputapaamisessa. Kuvienottohetkellä tunteet tulivat pintaan johtuen tietysti keskustelun aiheistakin ja sama tilanne oli myös kuvien purkutilanteessa. Kuvissa näkyi ohjaajan mielestä hyvin niin sen hetkinen toipumisen vaihe, kuin sekin mihin ollaan menossa. Omalla kohdallani yhdyin myös omaohjaajan tulkintaan kuvista. Lisäksi näkemykseni on, että kuvien katselun vaikutus oli voimakkaampi kuin itse kuvaushetki. Tapaus tukee mielestäni hyvin luontoterapian tarkoitusta, koska siinä pyritään rauhoittumaan, antamaan tilaa asiakkaalle ja hänen ajatuksille ja kes-



kustelemaan hänen tarpeistaan. Valokuvien kautta asiakkaalla oli mahdollisuus tunnustella asioita muistojen ja niiden tuomien tunteiden kautta.

Asiakas oli luonto- ja valokuvaterapeuttisesta prosessista sitä mieltä, että luonto ja valokuvaus terapiamuotona sopivat päihdekuntoutukseen, mutta terapian ajankohta on valittava huolella. Myöskin vapaaehtoisuus on tärkeää. Terapia on hänen mielestään sopiva intervallijaksolla järjestettäväksi, eikä hänellä ole mitään huonoa sanottavaa siitä. Se on hänen mielestään tervetullut terapiamuoto.

#### 5.4.3 Oma arviointia ja yhteenvetoa sekä asiakkaiden loppuarvioinnin tuottamaa tietoa

Edellä kirjoitetuissa teksteissä asiakkaiden kuvista on mukana paljon tunteita, jotka eivät tekstin avulla välttämättä avaudu lukijalle. Tämä johtuu siitä, että kuvien henkilöt piti peittää yksityisyydensuojan vuoksi. Mutta kun niihin lisätään asiakkaan oman tarinan kokemukset ja odotukset tulevast, voi jokainen ehkä mielessään kuvitella minkälainen kuva oli.

Asiakkaiden vastaukset kertovat, että asiakkaat pitivät valokuvaustuokiota uutena, erilaisena ja virkistävänä kuntoutusmenetelmänä. Se oli positiivisesti yllättävä kokemus. Vastauksista kuvastuu myös luonnon rauha ja tila, jonka asiakkaat kokivat valokuvaustuokion aikana. Toisaalta tulee esiin myös se, että valokuvausta pidettiin hieman kiusallisena asiana. Kun tuokioid kuitenkin vietiin luontoon, jännitys ja kiusaantuneisuus katosivat ja asiakkaat rentoutuivat.

Asiakkaiden mielestä kuvaajan ja asiakkaan välinen luottamus on tärkeämpi kuin kuvaajan sukupuoli. Lukiessani vastauksia huomasin, että asiakkaat ovat ehkä valmiimpia ottamaan käyttöön toipumisessaan luonnon rauhan ja hyödyntämään myös valokuviaan tulevan toipumisen osana ja paremman olotilan löytämisessä. Asiakkaat ymmärsivät hyvin terapian tarkoituksen. Siihen vaikuttaa tapa, jolla asiat esitetään heille. Pitää muistaa huolehtia siitä, että terapiamuoto otetaan tosissaan ja, että siitä saadaan niin kiinnostava, että asiakas tuntee itsensä tärkeäksi lähtiessään siihen mukaan. Alun haasteista ja epäroinnista huolimatta jokainen asiakas omas- ta mielestään saavutti ja sai jotain uutta toipumiseensa ja sen edistämiseen. Toiminnan tarkoituksena oli antaa mahdollisuus puhua toipumisestaan niin, että se ei aiheuttaisi ylimääräistä painetta, vaan voisi helpottaa sen- hetkistä olotilaa. Asiakkaat oivalsivat tarkoitukseni, jota menetelmällä ha- ettiin.

## 6 TULOSTEN YHTEENVETO

Tulokset sisältävät tapausten yhteneväisyyksien vertailua ja luonto- ja valokuvausterapian soveltuvuuden arviointia päihdekuntoutuksessa.

### 6.1 Tapausten yhteinen ja keskenään vertaileva analyysi

Kaikkia neljää tapausta vertailllessani käy ilmi, että ne jakautuvat kahteen ryhmään asiakkaiden iän perusteella. Samalla kuitenkin tulee esille molempien ryhmien sisällä tapausten erilaisuus. Se taas johtuu heidän tavastaan suhtautua elettyyn elämään ja asioihin, jotka sillä hetkellä vaikuttivat heidän elämäänsä.

Kävin kuvat ja tarinat läpi jokaisen asiakkaan kohdalla. Kuvien herkkyyttä ja rauhallisuus toivat esille turvallisuuden kaipuun, jota asiakkaat etsivät kuntoutumisprosessin aikana. Luin tarinat, jotka asiakkailta sain ja kirjoitin ne puhtaaksi. Lukiessani mietin, millaisesta ihmisestä oli kyse ja yritin löytää hänelle tärkeitä asioita tekstin sisällöstä. Tällä tavoin sain viitteitä siitä, miten suhtautua asiakkaaseen, hänen kokemuksiinsa ja kuinka huomioida ne omassa olemuksessa kuvaustuokion aikana.

Kuvaustuokio luonnossa ja tarinat tukivat omaa käsitystäni asiakkaan tarpeesta saada enemmän henkilökohtaista tukea myös yhteisökuntoutuksessa. Kuvissa näkyi asiakkaan tarina ja se, miten luonto vaikuttaa rauhoittavasti ihmiseen ja suhtautumiseen senhetkiseen tilanteeseen. Ehkä tuokio oli helpompaa toteuttaa vieraamman henkilön kanssa. Olin tyytyväinen, että olin päätenyt ratkaisuun toteuttaa valokuvaustuokio asiakkaan kanssa kahden kesken. Loppuarvioinnissa tuli myös ilmi asiakkaan tarve kahdenkeskisille tapaamisille omaohjaajan kanssa. Useissa loppuarvioinneissa todettiin yhteisesti, oli parempi, että tapaamisen toinen osapuoli ei näissä kuvaustuokioissa ollut vakituista henkilökuntaa.

Tapauksia tarkastellessani huomasin myös sen, että ensimmäinen prosessi erosi toisista tapauksista. Siinä asiakkaan päihderiippuvuus alkoi vanhempana, mutta myös toipuminen oli tällä asiakkaalla pidemmällä kuin muilla. Se taas näkyi asiakkaan mielimaismakuvassa. Kun muilla asiakkailla mielimaismakuvaan sisältyi polku, joka vei eteenpäin tulevaisuuteen, hänellä polkua oli kuljettu jo seuraavaan vaiheeseen, jossa tuen tarve tuli esiin uudelleen seesteisenä ja hieman varjoisena metsämaisemana. Tälle asiakkaalle myös sopi hyvin se, että tapaamisia oli vain kaksi ja että ensimmäisen ja toisen tapaamisen välillä oli pidempi aika. Tämä ei mielestäni myöskään vaikuttanut oleellisesti lopputulokseen, vaan saimme vietyä prosessin loppuun samalla tavoin kuin toisissa tapauksissa. Muissa kolmessa tapauksessa prosessin ajankohta oli peruskuntoutusjaksolla noin kaksi viikkoa kuntoutuksen alkamisesta. Tapaamisten väli oli 3–5 vuorokautta, joka on asiakkaiden ja myös minun mielestä sopiva ajankohta luonto- ja valokuvausprosessin aloittamiselle.

Berit ja Cecilia olivat saman ikäisiä nuoria naisia ja molemmilla asiakkaila on lapsi. Toisessa tapauksessa lapsi on asiakkaan vanhemmilla ja toisessa tapauksessa lapsi oli otettuhuostaan. Molemmissa tapauksissa päihteiden käyttö on jatkunut kuntoutukseen tuloon asti, vaikka joitakin katkoja oli välillä ollut.

Nämä kaksi naista eroavat toisistaan eniten siinä, miten päihdekokemukset veivät heidät eri suuntiin omassa elämässään. Lopputuloksena oli kuitenkin sama eli päihteistä riippuvainen nuori ihminen. Tapausten yhteneväisyys näkyy asiakkaiden iässä ja siinä, että huonoudessaan kaveripiiri oli vaikuttanut paljon päihteiden käytön aloittamiseen. Hyväksytyksi tulemisen tunne, näyttämisen halu ja aikuisuuden etsiminen olivat ehkä suurimmat syyt molemmissa tapauksissa päihteiden hallitsemattomaan käyttöön.

Valokuvaustuokioiden aikana käydyn keskustelun ja omatarinan tekstin perusteella nämä kaksi henkilöä putosivat yhteiskunnan sisällä näkymättömiksi uhreiksi. Heidän vanhemmat eivät huomanneet päihteiden käyttöä tai eivät pystyneet enää auttamaan heitä. Päihteiden käyttö oli mennyt niin pitkälle, että se oli aiheuttanut asiakkaille jo muita vakavia seurauksia. Koulun voimavarat eivät ilmeisesti olleet riittäviä ohjaamaan tarpeeksi nopeasti hoitoon tai jäin miettimään, että oliko siellä edes huomattu hoidon tarvetta. Ennalta ehkäisevä ohjaus on omaehtoista, sen saaminen on siis itsestä kiinni. Tämän prosessin aikana heidän mielestään luonnon rauhallisuus ja se tila, joka sieltä löytyi heidän ajatustensa ja muistojen kertomiselle, näkyi näissä nuorissa naisissa hyvin positiivisena olotilana. Prosessin alussa olleiden ajatusten läpikäymisen jälkeen valokuvauskaan ei tuottanut ongelmia. Oli mielenpainuvaa kuunnella heidän tarinoitaan ja samalla ikuistaa tarinat ja muistot kameran muistiin.

Arja ja Dora olivat keski-ikäisiä naisia. Heidän tapauksissa oli enemmän eroavaisuuksia johtuen heille kertyneestä elämäkokemuksesta. Tapaukset erosivat toisista jo eri elämäntyyliillä. Arja oli jäänyt yksin keski-ikäns kynnyksellä. Elämä oli rikkonaista ja niin myös suhteetkin muihin ihmisiin. Yhteiskunnan tuki oli vähäistä ja avun saaminen myös fyysisiin sairauksiin oli hankalaa. Päihteidenkäyttö jatkui toistakymmentä vuotta päivittäisenä. Sen jälkeen tilanne muuttui niin pahaksi, että edessä oli sairaalahoito ja päihdekatko. Tämän jälkeen alkoi kuntoutus ja sitä on jatkunut erilaisin tuloksin. Tapaamishetkellä tilanne oli hyvä. Luonnon läheisyys on ollut hänelle aina tärkeää ja näin ollen asiakas lähti positiivisin mielin mukaan prosessiin, vaikka valokuvaustuokio hiukan askarruttikin. Hän piti luonnosta saamaansa voimautumista erittäin tärkeänä osana omaa kuntoutumistaan ja piti tätä prosessia hänelle tärkeänä toipumista edistävänä kuntoutumisen osana.

Doran elämäntarina oli toisenlainen. Hän on elämänhaluinen ihminen, ja hän osaa analysoida omia tekemisiään ja niiden tuomia vaihtoehtoja hyvin. Kuunnellessani hänen tarinaansa heräsi ajatus siitä kuinka vastoinikäymiset ja itsensä syyllistäminen vetävät ihmisen niin syvälle suohon, että ylös pääseminen ilman apua on lähes mahdotonta. Asiakkaana hän oli hyvin

avoin ja valmis keskusteluun. Se taas auttoi viemään myös luonto- ja valokuvaus prosessia eteenpäin suunnitelmien mukaisesti.

Arjan ja Doran luonto- ja valokuvaterapeuttisissa prosesseissa heidän elämäkokemuksensa tuli esille positiivisella tavalla. Verrattuna muihin asiakkaisiin, nämä kaksi prosessia olivat sisällöltään paljon tunteellisempia. Muistot, jotka tulivat asiakkaiden mieleen, olivat jo osaksi unohtuneet. Reaktiot tapahtumien käsittelyssä näkyivät herkistymisenä. Toisaalta, prosessin tarkoitus on löytää elämästä niitä koskettavia hetkiä muistojen ja valokuvien kautta, ja etsiä niiden avulla vaihtoehtoja tulevaisuuteen.

Toiminta kaikkien asiakkaiden kanssa oli hyvin opettavaa. Huomasin, että luottamus työntekijän ja asiakkaan välillä on hyvin tärkeää. Sen varaan rakentuu koko prosessin eteneminen. Näiden ihmisten voimavarat huomioon ottaen heillä on vielä hyvä mahdollisuus selvittää eteenpäin elämässään. Se vaati kuitenkin paljon työtä, yhteiskunnan hyväksyntää ja vertaistuen apua. Keskusteluhetket, luonnossa tehty valokuvaustuokio ja valokuvien mukanaan tuomien ajatusten keskustelutuokio olivat hedelmällisiä kaikille osapuolille.

Omaohjaaja sai varmastikin paremman kuvan asiakkaan tarpeista ja niistä syistä, jotka ovat johtaneet nykyiseen tilanteeseen. Purkukeskustelu eteni niin, että asiakas kertoi ensin omat tunteensa kuvista, sen jälkeen minä kommentoin, ja lopuksi kuvat analysoi omaohjaaja. Näin saatiin kolme näkökulmaa kuvista ja asiakas mahdollisimman paljon toipumista edistävää palautetta.

Kaikissa neljässä tapauksessa tuli esiin se, että henkilökohtainen keskustelu kuntoutuksen aikana oli tervetullutta ja tarpeellista. Keskustelu antoi asiakkaalle mahdollisuuden käydä läpi omaa tilannettaan eri tavalla, kun normaalisti kuntoutuksen aikana oli mahdollista. Asiakkaiden mielestä keskustelu yhteisön ulkopuolella olevan henkilön kanssa oli avoimempaa ja toi hyvän lisän kuntoutusjaksolle. Jokainen heistä oli sitä mieltä, että tämä prosessi olisi hyvä ja kehittämisen arvoinen lisä kuntoutumisjaksolle.

## 6.2 Miten luontoterapia soveltuu päihdekuntoutukseen?

Luonnon vaikutus eri kuntoutustarpeissa on hyvin samanlainen ja perustuu ihmisen tunteisiin ja elimistöön vaikuttamiseen. Riitta Wahlström 2006 kirjoittaa:

”Tutkimukset ovat osoittaneet, että erilaiset luontoäänet lisäävät hyvänolon tunnetta. Lintujen laulu, tuulen humina ja aaltojen loiske resonoivat harmonisesti ihmisen oman värähtelyn eli solujen ja eri elinten sykkeen kanssa. Luontoäänet harmonisoivat elimistöä ja auttavat stressaantunutta kehoa kuntoutumaan. Luonto eheyttää ja hoitaa monella tavalla.”

Päihdekuntoutuksen tavoitteena on auttaa asiakasta pääsemään irti päihteistä kuntoutuksen aikana ja tukemaan päihteettömyyttä kuntoutumisjakson jälkeenkin. Tämän perusteella luontoterapia on päihdekuntoutukseen

käyvä hoitomuoto. Sen avulla pystytään rentouttamaan mieli ja kehon stressitaso ja lisäämään hyvänolon tunnetta jo sillä, että viedään asiakas sisätiloista ulos luontoon. Luonnossa asiakas saa tilaa ajatuksilleen ja pystyy keskittymään olennaiseen eli omaan itseensä. Ympäristön antamat virikkeet vievät keskustelua eteenpäin ja helpottavat puhumista vaikeistakin asioista. Asiakas voi kuntoutusjakson jälkeen jatkaa toipumistaan itsenäisesti tai tukihenkilön kanssa tekemällä erilaisia luontoretkeä. Näistä ei aiheudu ylitsepääsemättömiä kuluja, jotka heikentäisivät muuta toimeentuloa.

Mielestäni Mainiemessä, jossa luonto on todella lähellä kuntoutujaa, ympäröivää luontoa kannattaa käyttää hyväksi toipumista edistävien menetelmien terapeuttiseen hyödyntämiseen. Tällä hetkellä luonnon käyttö terapeuttisena välineenä kuntoutuksessa jää ehkä enemmän asiakkaan oman harkinnan varaan. Mainiemen terapeuttinen ympäristö luontopolkuineen ja rantasaunoineen on kuitenkin koko ajan läsnä ja asiakkaiden käytettävissä, joten sitä ei kannata unohtaa.

### 6.3 Miten valokuvaus sopii luontoterapiaan?

Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu (2009), kirjoittavat:

”Valokuvassa yhdistyy valon ja kuvan voima. Sen avulla voidaan tuoda päivänvaloon asioita, joihin sanat eivät yllä. Valokuvaterapeuttisessa työssä käytetään asiakkaalle merkityksellisiä valokuvia väylänä itsehavainnointiin, ymmärrykseen ja muutokseen. Eläytyminen valokuvien maailmaan mahdollistaa terapeuttisen prosessin, jossa aistit herkyvät ja tunteet ja muistot ovat vahvasti läsnä. Valokuvat ja kuvaaminen toimivat siltana menneisyyden muistoihin, tiedostamaan nykyhetkeen ja tuleviin toiveisiin. Terapeuttisessa vuorovaikutussuhteessa asiakkaan on mahdollista nähdä elämänsä uudessa valossa, oppia itsestään uutta ja muuttua”.

Edellistä tekstiä lukiessa on mielestäni hienoa, että valokuvaus ja valokuva ovat löytäneet paremman jalansijan terapeuttisessa kuntoutuksessa. Asiakkaan kuntoutumisessa on otettava huomioon menneisyys, tämänhetkinen tilanne ja tulevaisuus. Näistä asioista puhuminen voi itse kullekin olla joskus vaikeaa, saati sitten henkilölle, jolla on psyykkisiä, henkisiä tai terveydellisiä ongelmia elämässään. Valokuvan avulla voidaan löytää niitä hyvin kipeitä elämänvaiheita, jotka vaikuttavat asiakkaan senhetkiseen olotilaan negatiivisesti. Ne eivät välttämättä näy visuaalisesti suoraan kuvasta, vaan ne tulevat kuvan tuoman tunteen, kuvassa näkyvän paikan tai kuvasta tulevan muiston kautta. Valokuvien avulla on mahdollista löytää alku keskustelulle ja niillä voidaan ohjata keskustelun kulkua. Vaikka kuva ei heti tuntuisi miellyttävältä, niin hetken tarkastelun jälkeen siitä on mahdollista havaita positiivisesti motivoivia aiheita keskustelulle.

Päihdekuntoutujalle itsensä valokuvaaminen voi olla aluksi hankalaa. Silloin kannattaa lähteä tarkastelemaan niitä valokuvia, jotka tuovat hyviä

muistoja ja palata sitä kautta tähän hetkeen. Tällä tavoin asiakas saa aikaa totutella omaan elämäänsä joka on voinut olla kateissa jo pidemmän aikaa ja löytää itsestä niitä puolia, mitkä auttavat eteenpäin menemiseen ja tekemään muutoksen parempaan. Valokuvan käyttäminen kuntoutuksessa on mielestäni anteeksiantavaa asiakasta kohtaan. Jokaisella kerralla kuvaa katsottaessa siitä löytyy uusia tunteita ja muistoja. Eri päivinä kuva näytättyy erilaisena, riippuen katsojan senhetkisestä olotilasta.

#### 6.4 Miten luonto- ja valokuvausmenetelmä on sovellettavissa yhteisökuntoutumiseen?

Lyhyesti kuvattuna yhteisöllisyys demokraattisessa yhteisökuntoutuksessa on asioiden suunnittelua yhdessä, niiden toteuttamista ja arviointia. Mainiemen perussopimuksen mukaisesti eri yhteisöjen kaikki jäsenet pyrkivät tukemaan toisiaan niin, että Mainiemessä vallitsee turvallisuutta, kuntoutumisrauhaa ja päihteettömyyttä edistävä ilmapiiri. (Mainiemen kuntoutumiskeskus, esite.)

Menetelminä luontokokemus ja valokuvaus soveltuvat yhteisökuntoutukseen hyvin. Lisäämällä kuntoutusjakson loppuun tämän menetelmän mukainen osio, asiakas saa yhden konkreettisen / käytännöllisen toimintamuodon tukemaan kotona tapahtuvaa kuntoutusta. Tilanteessa, jossa asiakas ei ole valmis tähän yksilötapaamiseen, se voidaan suunnitella esimerkiksi tulevalle intervallijaksolle. Menetelmän avulla intervallijaksoon tuodaan lisää uutta sisältöä ja ajatuksia senhetkisen elämäntilanteen hallintaan. Menetelmällä annetaan asiakkaalle mahdollisuus myös yksilöllisen toipumisen edistämiseen. Ennen kaikkea toiminta sopii heille, jotka kokevat sen hyödyllisenä lisänä omalle toipumiselle. Yhteisöllisyyden lisäksi asiakkaalla on mahdollisuus kokea kuntoutusta henkilökohtaisella tasolla ja löytää niitä tärkeitä muistoja ja tunteita elämän varrelta valokuvan avulla. Yhteisökuntoutus painottuu pääasiassa yhdessä tekemiseen ryhmissä, suunnitteluun ja päättämiseen yhteisössä. Kuntoutuksen jälkeenkin näiden asioiden hallinta ja yhteiskuntaan sisälle pääseminen on tärkeää.

#### 6.5 Miten yksilön kuntoutusta voidaan tukea?

Ihminen ei ole kuitenkaan koskaan irrallinen tai erillään maailmasta. Ei ole olemassa ulkoista maailmaa, vaan me olemme maailmassa ja osana sitä joka hetki. Me vaikutamme siihen ja se vaikuttaa meihin hyvin monimutkaisesti ja hienovaraisesti mitä erilaisilla tavoilla. (Wahlström 2006, 20.) Joskus sosiaaliset odotukset, epäonnistumiset ja häpeän pelko tai liian ylimitoitettut tavoitteet voivat estää heitä suoriutumasta jostakin tilanteesta tai tehtävästä kykyjemme mukaan. Saatamme siis alisuorittaa jännittämisen ja pelkojen tähden. Moniin hyviin ja onnistuneisiin suorituksiin tarvitaan psyykkinen tila, johon liittyy positiivinen itsetunto, riittävää rentoutta ja rauhallisuutta sekä hyvä kognitiivinen vireystila. Myönteisen olemisen kokemukseen liittyvät juuri nämä ominaisuudet. (Wahlström 2006, 94.)

Näin ajatellen yksilön kuntoutuminen perustuu pääasiallisesti hänen toipumisensa edistämiseen ja siihen, että asiakas pysyisi kiinni ympäröivässä maailmassa. Kuntoutuksessa olisi huomioitava yksilön ja yhteisön tarpeet,

hyväksyen myös kaikkien yksilöiden monimutkaisetkin ajatusmaailmat loukkaamatta heitä, että ne kohtaisivat mahdollisemman hyvin ja, että kaikki tulisivat huomioitua. Asiakkaalle on tehtävä mahdollisimman kattava kuntoutussuunnitelma. Suunnitelmassa katsotaan, mikä olisi parasta hänen kuntoutumisensa eri vaiheissa. Siinä tarkastellaan myös, että mikä on hänen senhetkinen toimintakykynsä, ja millainen vaikutus sillä on niihin kuntoutusmuotoihin, mitkä kulloinkin ovat käytettävissä.

## 6.6 Luonto- ja valokuvausmenetelmien kehittäminen

Itse pidän luontoterapiaa ja valokuvausta menetelminä, jotka yksin ja erikseen ovat hyvin käyttökelpoisia. Menetelmää voidaan toteuttaa monien eri ryhmien kanssa. Pähdekuntoutuksen lisäksi esimerkiksi mielenterveysasiakkaat, kehitysvammaiset, vanhukset ja nuoret voisivat hyötyä siitä.

Valokuvien käyttö on lisääntynyt terapeuttisessa kuntoutumisessa monilla eri tavoin. Luonto taas on meille suomalaisille ollut aina yksi tärkeimmistä hyvinolon lähteistä.

Tämän prosessin aikana sain käydä prosessin neljän pähdekuntoutujan kanssa. Palaute, jota heiltä sain, oli positiivista ja motivoi kehittämään menetelmää. Omaohjaajalta saamani palaute oli myös kannustavaa. Hänen kanssaan keskustelimme siitä, kuinka valokuvat toivat purkukeskusteluun paljon uusia elementtejä asiakkaasta. Ennen tätä prosessia omaohjaajalla ei ollut tietoa näistä asioista, eikä asiakas ollut tuonut niitä esille yhteisönsäkään. Tämä mielestäni tukee myös ajatustani siitä, että prosessin alkuvaiheet oli hyvä tehdä ilman omaohjaajan mukanaoloa, koska asiakkaaseen on tässä prosessissa helpompi luoda luottamusta ulkopuolisena henkilönä. Prosessi on mahdollista toteuttaa aikataulullisesti kuntoutusjakson aikana. Mielestäni se sopii parhaiten sen loppupuolella. Tärkein kriteeri on, että se edistää asiakkaan kuntoutumista ja on hyväksi hänelle.

Pidän tärkeänä myös sitä, että asiakas saa hänestä otetut valokuvat mukaansa kuntoutusjakson loputtua. Kuvien katselu kotona tuo toivottavasti positiivisia muistoja kuntoutuksesta, sen hyödyistä ja näin ollen tukee kuntoutumista edelleen. Yksi vaihtoehto on toteuttaa kyseinen prosessi intervallijaksolla, joka on mahdollista asiakkaalle perusjakson jälkeen. Tällöin aikaa olisi enemmän ja asiakas olisi ehkä valmiimpi henkisesti käymään prosessin läpi. Prosessi voisi tuoda erilaisia näkökulmia senhetkiseen elämäntilanteeseen, jotka eivät muuten tulisi ehkä esille.

Menetelmän kehittämisessä kannattaisi mielestäni panostaa kuntoutusjakson jälkeiseen aikaan. Silloin asiakas on omillaan, vaikka on vertaistuki tai tukihenkilö, mutta se ei vielä takaa ajankäytöllisiä ongelmia; vapaa-aikaa on entistä enemmän ja sinne pitäisi löytää tekemistä. Häntä voitaisiin opastaa käymään paikallisissa luontokohteissa. Tämä edistäisi omalla tavalla kuntoutumista. Asiakasta voisi myös rohkaista lähtemään yhdessä ystävänsä kanssa kuvaamaan luontoa ja keskustelemaan senhetkisestä tilanteesta ja tarpeista. Tämän tyyppistä opastusta voisi antaa esimerkiksi kolmannen sektorin toimijat

## 7 POHDINTA

Jälkeenpäin mietin, kuinka tärkeää asiakkaalle oli omatarinan kirjoittaminen. Kirjoittaminen on mukana tässä prosessissa jo senkin takia, että sen avulla voi ohjata ja pitää keskustelua turvallisena. Tekstin tuottaminen tukee myös toipumista ja auttaa asioiden käsittelyä.

Omatarinan kirjoittaminen on monelle asiakkaalle hyvin voimia vaativa ja joskus ylitsepääsemätön ponnistus. Kuitenkin sen kirjoittaminen ja esille tuominen on osa terapeutista kuntoutumista ja toipumista. Se antaa asiakkaalle mahdollisuuden käydä läpi ne kipeitä ja satuttavia kokemuksia. Omatarinan yhdistämistä luonto- ja valokuvaustapaamiseen tukee myös se, että omatarinan synnyttämiä ajatuksia, muistoja ja tunteita voi purkaa valokuvien avulla ulkopuolisen henkilön kanssa. Prosessin aikana sain kuulla asiakkailta, että tekstin kirjoittamisen lisäksi he olivat kertoneet minulle sellaisista kokemuksista, joita he eivät olleet aiemmin kertoneet muille heitä tavanneille henkilöille. Tätä osa asiakkaista piti hyvin vapauttavana asiana. Tämä aiheutti myös sen, että kuvaustuokioiden muuttaminen sanalliseen muotoon on tuottanut minulle vaikeuksia jo pelkästään vaihtelovollisuuden vuoksi. Omatarina herättää näkemään myös sen tosiasian, kuinka monta vuotta päihteet ovat hallinneet ja olleet se tärkein asia jonkun asiakkaan elämässä ja mitä sinä aikana on voinut menettää elämästään. Tarinan avulla voi nähdä ja tuntea myös sen, kuinka osa läheisistä ihmistä vain katoaa elämästä.

Luonto- ja valokuvausprosessi tuki ajatuksiani siinä mielessä, että sen aikana huomasin asiakkaista, kuinka jokainen heistä vältteli valokuvausosiota aluksi, ja että olo oli vaivaantunut kameran ollessa mukana tilanteessa. Nykitekniikka onneksi mahdollistaa sen, että ketään ei tarvitse enää tuijottaa kameran linssin läpi, vaan kuvaamisen voi tehdä hyvin huomaamattomasti. Huomasin, että tämä auttoi hyvin paljon.

Kuvaustuokioiden aikana käydyt keskustelut olivat hyvin avoimia ja nosivat esiin tunteita. Siinä hetkessä ohjaajan piti pystyä keskittymään asiakkaaseen ja hänen tarpeeseensa tulla kuulluksi. Samalla piti pyrkiä huolehtimaan valokuvauksesta niin, ettei se häiritse. Piti huolehtia myös omasta ammatillisesta osaamisesta, koska kuitenkin oltiin asiakastapaamisessa asiakkaan kuntoutumisjakson aikana.

Kuvaustuokion jälkeen kävimme kuvia läpi ja samalla asiakas valitsi omasta mielestään parhaiten onnistuneet kuvat. Se olikin vaikea tehtävä. Samalla keskustelimme kuvista ja tuokiosta. Keskustelun aikana ilmeni otettujen kuvien vaikutus asiakkaaseen. He huomasivat, ettei heidän välttämättä tarvitse olla häpeissään omasta itsestään muiden silmissä, vaan sieltä alkoi löytyä positiivisia ajatuksia, jotka ovat tärkeitä myös tulevaisuutta ajatellen. Tämä tukee sitä ajatusta mitä edellä kirjoitin valokuvan



vaikutuksesta ihmiseen. Kuvanottohetkellä asiakas tuntee erilaisia tunteita ja tulevaisuudessa nämä tunteet palaavat takaisin muistoina kuvanotto hetkestä. Tekstin avulla voi palata tapahtumiin uudestaan, ja sitä voi käsitellä erilaisissa tunnetiloissa. Valokuvien avulla muistot ja teksti liittyvät yhteen. Samalla myös ajattelin yksilökuntoutusta ja sen määrää yhteisökuntoutuksessa. Olisiko sitä oltava enemmän ja olisiko sille tarvetta? Tunne, joka minulle jäi näistä tapaamisista, oli positiivinen ja toivon, että se oli positiivista myös asiakkaalle.

Valokuvaus on tullut tutuksi minulle erilaisten kurssien avulla, mutta en ole valokuvauksen ammattilainen. Olen harrastanut valokuvausta lomamatkoilla, luontoretkillä ja muissa eri tilaisuuksissa. Olen huomannut, kuinka ihmiset suhtautuvat valokuviin. Valokuvia katsellessa ihmisille herää usein tietty tunne ja kun siihen lisätään valokuvan tuomat muistot, niin olemme lähellä hetkeä, jolloin valokuva tekee muistot tai tunteet koskettavaksi. Samalla se tunne siirtyy myös kanssaihmiin, jotka eivät ole olleet siinä hetkessä mukana. Itse olen huomannut katsellessani omia luontotai vaelluskuvia, että aistit voimistuvat ja kuvasta tulee mieleen erilaisia tuoksua ja ääniä. Joistain kuvista aistii hiljaisuuden ja rauhallisuuden. On kuvia, joissa kuulee kurkien äänen, käen kukunnan ja tikan koputuksen ja samalla on jo matkalla siellä jossain ja nauttii uudestaan kokemuksesta, jonka koki aikanaan, nyt vain omaan muistiin jääneen tarinan muodossa.

Luonto on minulle yksi tärkeimmistä elementeistä, joka vaikuttaa itseäni hyvin terapeuttisesti. Siellä kohtaa elämän alun ja lopun, positiivisessa jatkuvuuden muodossa. Se luo tunteen vapaasta tilasta, ilmavuus antaa mahdollisuuden rauhoittua ja selvittää ajatuksiaan. Niillä vaelluksilla ja päiväretkillä, joita olen metsiin ja luontoon tehnyt, on hyvin puhdistava vaikutus mieleen ja kehoon. Rauhallisuuden tunne tulee kokonaisuutena ja täyttää ihmisen sisältäpäin, jonka jälkeen sitä voi jakaa läheisille. Hiljaisuus luonnossa liikkua on sanoinkuvaamatonta, eikä sitä voi käsittää ennen kuin sen kokee itse. Tunne tunkeutuu syvälle mielen sopukoihin ja tekee tilaa rauhoittaville ajatuksille ja auttaa hiljentymään.

Prosessin aikana huomasin kuinka suuri merkitys oli sillä, missä asiakkaan tapaa; onko se sisätiloissa, metsässä tai järven rannalla. Luonto ja sen tuoma luottamus ihmisten välille teki minuun suuren vaikutuksen. Luonnon terapeuttinen anti on tärkeä osa ohjaajan työskentelyssä asiakkaan kanssa. Ohjaaja saa itse tuntea luonnon rauhallisuuden yhtäläillä kuin asiakaskin. Näin luonnosta tulee yksi tärkeä elementti koko tapaamiselle, ja sen onnistumiselle. Luonnossa liikkuminen, sen lämmin vehreys kesällä ja puhdas valkoinen lumi talvella, luovat parhaat mahdolliset hetket monille ihmisille keskustella niin surullisista kuin onnellisistakin asioista, ja siitä mitä mielessä muutenkin liikkuu.

Ohjaajan näkökulmasta prosessi oli myös minulle tärkeä. Prosessin aikana sain huomata, kuinka paljon omaan tekemiseen vaikuttaa se, kun tutkimus menee tutkitun asiakkaan henkilökohtaiselle tasolle. Kaikissa tapauksissa tuli vastaan käsiteltävien asioiden luottamuksellisuus ja se kuinka asiakkaat kertoivat kokemuksistaan hyvin raadollisesti, jolloin oma inhimillisuus joutui koetukselle. Tämä taas johti siihen, että kirjoittamisvaiheessa

tuli ongelmaksi katsoa tapauksia ulkopuolisen silmin. Olin itse uppoutunut tapauksiin syvällisesti ja menetelmän sanallistaminen oli vaikeaa sen terapeuttisuuden vuoksi.

Asiakkaille suurin anti opinnäytetyöstäni ovat ne hetket ja tuokiot luonnossa keskusteluineen ja kuvauksineen. Tutkimuksen tilaaja sai mielestäni menetelmän, jota voidaan soveltaa ja hyödyntää kuntoutuksessa. Samalla tilaaja sai käyttökelpoiset yksilö- ja tapauskohtaiset kuvaukset miten terapeuttinen menetelmä voidaan sisällyttää eri kuntoutusjaksoille. Tätä he voivat edelleen kehittää heille sopivaksi. Minä sain arvokkaan oppimisprosessin. Vaikka prosessi oli omalla tavallaan rankka, niin oman ammatti-identiteetin kannalta oli positiivista huomata henkilökohtainen kasvu terapeuttisena ohjaajana. Se vaikuttaa suhtautumiseeni asiakkaisiin ja heidän senhetkisiin tarpeisiin ja elämäntilanteisiin, jotka on otettava huomioon tässä työssä ja sen tekemisessä. Olen löytänyt sen puolen tulevasta ammatistani, mitä haluan kehittää ja viedä eteenpäin. Asiakastapaamisten kautta saamani positiivinen palaute ja myös moni uusi asia ja näkökohta työyhteisön sisällä antavat lisää intoa toimia alalla.

Ohjaustoiminnan artonomin koulutus antaa erittäin hyvän pohjan ohjaajalle siitä, kuinka suhtautua asiakkaaseen, kuinka ottaa hänen tarpeensa huomioon ja mikä olisi paras tapa edistää hänen kuntoutumistaan. Terapeuttisen pääaineen kautta pääsee tutustumaan niihin taiteen ja kulttuurin muotoihin, joita voidaan käyttää hyväksi yhdessä luonnon kanssa, kuten esimerkiksi maalaaminen, musiikki, kirjallisuus ja ryhmämuotoinen toiminta luonnossa moninaisine tehtävineen.

Asiakaspalautteen yhteenvetona tässä prosessissa voisi pitää molempien puolista onnistumisen tunnetta ja tunnetta siitä, että asiakkaalle jäi jotain mietittävää siitä, miten omaa toipumistaan voisi yksinkertaisin keinoin parantaa ja viedä eteenpäin. Positiivisuus on hyvä sana kuvaamaan asiakkaiden ja omaohjaajien palautetta kokonaisuutena.

## LÄHTEET

Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. 2009. Valokuvan te-  
rapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Heikkinen-Pelkonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2010. Mieli ja terveys.  
Helsinki: Edita Prima.

Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun  
teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 15. – 16. painos 2010. Tutki ja  
kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Mainiemen kuntoutumiskeskus, esite.

Viitattu 10.6.2013

[http://www.mainiemikk.fi/?sivu=Yhteis%F6kuntoutus&p=/Yhteis%F6kun  
toutus/](http://www.mainiemikk.fi/?sivu=Yhteis%F6kuntoutus&p=/Yhteis%F6kun<br/>toutus/).

Mainiemen kuntoutumiskeskus, esite. Maxwell Jonesin demokraattisen  
yhteisön teoria ja humanistinen ihmiskäsitys; Heiskanen Aki, 2008

viitattu 10.06.2013

[http://www.mainiemikk.fi/tiedostot/yhteiskuntoutusksesta\\_ja\\_rogersista.p  
df](http://www.mainiemikk.fi/tiedostot/yhteiskuntoutusksesta_ja_rogersista.p<br/>df)

Päihdelinkki, tietoiskut

Viitattu 10.06.2013

[http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/651-toiminnalliset-ja-luovat-  
menetelmat](http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/651-toiminnalliset-ja-luovat-<br/>menetelmat).

Salonen, K. 2010. Mielen luonto – Eko- ja ympäristöpsykologian näkö-  
kulma. Helsinki: Pakett AS.

Seppä, K., Alho, H. & Kiianmaa, Kalervo toim. 2010. Alkoholiriippuvuus.  
Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

THL. Päihdetilastollinen vuosikirja 2013 – alkoholi ja huumeet.

viitattu 10.06.2013

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/kokoomajulkaisut/paihdeti  
lastollinen\\_vuosikirja](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/kokoomajulkaisut/paihdeti<br/>lastollinen_vuosikirja)

Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. 4. – 5. pai-  
nos 2010. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Hel-  
sinki: WSOYpro Oy.

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. Espoo:  
Kustannus Oy Michael Kirjat.

## ASIAKKAIDEN PALAUTELOMAKKEEN KYSYMYKSET

1. Minkälaisena koet valokuvaustuokion nyt kun on kulunut vähän aikaa?
2. Millaisena koet luonnon vaikutuksen itseesi?
3. Miten valokuvaus vaikuttaa sinuun, kun se liitetään luontokokemukseen?
4. Miten valokuvaajan sukupuoli vaikuttaa (jos vaikuttaa) prosessiin?
5. Voisitko ajatella hyödyntäväsi tätä luontoterapian (mukana valokuvaus) muotoa kuntoutumisjakson jälkeen?
6. Mikä oli ensimmäinen reaktiosi, kun kerroin sinulle opinnäytetyön aiheesta ja toteutuksesta?
7. Tunnetko saavuttaneesi jotain kun lähdit mukaan tähän toteutukseen?
8. Olivatko nämä tapaamiset ja valokuvaustuokio mielestäsi toipumista edistävää? Jos oli, niin miten koit sen?
9. Minkä arvosanan antaisit näille tapaamisille kokonaisuudessaan?